







The Perspective

03 (239)

MARCH 2014 | FREE | Since 1994

Monthly Russian Community Journal


STOP & SHOP
ВНИМАНИЕ! САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ НА ПРОДУКТЫ!
Стр.168

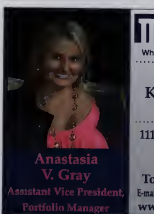

ДОМ-ТАМ, ГДЕ ТВОЕ СЕРДЦЕ...
Стр.35
Эдвард Амбарцумян
ВАШ РЕАЛТОР
E-mail: eddieva747@gmail.com
Cell. (206) 227-7359


ЗАЙМЫ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ
Cell. (206) 778-9507
Стр. 9, 169
Elena Malyuta
Branch Manager MLO - 40784
Gold Star
Mortgage Financial Group

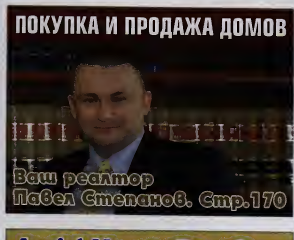

VC Quality Service
Auto Body Repair
Cell: (425) 876-9916 www.AutoSQS.com


Покупка и продажа недвижимости
Dmitriy Manzhura
RE/MAX
MLS
Стр. 166


Эфирные масла – это удовольствие, красота и здоровье.
100% натуральные эфирные масла без добавления синтетических компонентов
CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade)
www.mydoterra.com/lovingnature
Телефон (425) 343-3731 Татьяна
dōTERRA
Independent Product Consultant


Anastasia V. Gray
Assistant Vice President, Portfolio Manager


FOUNDATION BANK
Where Business and Banking Connect
БИЗНЕСУ – КОМФОРТНЫЙ БАНК
1110 – 112th Ave NE, Suite 200
Bellevue, WA 98004
Tel: (425) 691-5012
Toll-free: (800) 603-3417
E-mail: Anastasia.Gray@FoundationBank.com
www.foundationbank.com


ПОКУПКА И ПРОДАЖА ДОМОВ
Ваш реалтор
Павел Степанов. Стр.170


Sea Tac Family & Implant Dentistry
Cleaning, Exam and X-rays!
$99
Expires 01/31/14
(253) 838-1225
(253) 927-1714
1826 S 324 Pl
Federal Way, WA 98003
Стр. 139


Guild
Более 20 лет успешного опыта на рынке финансирования недвижимости и более 2000 счастливых клиентов!
Стр. 52
Rimma Israelyan
Office (206) 612-5622
720 4th Ave Suite #240
Kirkland, WA 98033


Joyful Hearts Day Care
Тел: (253) 632-6448
Тел: (253) 335-6246
23030 100th Ave. SE
Kent, WA 98031
Стр. 145


STERLINGBANK
Большой выбор программ по финансированию недвижимости
Стр. 171


Стр.141
Обслуживаем банкеты с 2004 года
Лучшая еда, обслуживание, посуда, скатерти, накидки на прокат, оформление праздничного зала, а также, ведущий - тамада для любого праздника.
(206) 778-3565 www.washseattle.com


South Sound Dental Care
WELCOME TO SOUTH SOUND DENTAL CARE
Стр. 123
253.473.4303


Новый Детский Садик
БУРАТИНО
Стр. 100
в г. Bellevue

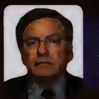
ВСЕГДА К ВАШИМ УСЛУГАМ

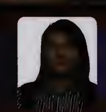
Law Office
(425) 264-2000
ГЛАВНОЕ-ВОВРЕМЯ ПОЗВОНИТЬ
call
save

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

(425) 264-2000

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057


Law Offices of
Anthony W. Dougherty


Law Offices of
Sing J. Livingstone


Law Offices of
Anna R. Tseytlin


Law Offices of
Marina Dzhamilova


Law Offices of
Harold K. Grover


Paralegal
Michael Zhovtis

- **АВТОАВАРИИ**
- ИММИГРАЦИЯ
- БАНКРОТСТВО
- КРИМИНАЛ
- ШТРАФЫ ОТ $150
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
- DUI

RENTON • BELLEVUE • LYNNWOOD • TACOMA

Нам 19 лет!

Perspective

Monthly Russian Business Journal

Ежемесячное рекламное обозрение «Перспектива» издается с 1994 года и распространяется бесплатно в штате Вашингтон.

Tel.: (425) 614-1700
Fax: (206) 737-8859
E-mail: info@perspectiveus.com
E-mail: irina.dimov@perspectiveus.com

Адрес: 12727 Northup Way, Suite 22
Bellevue, WA 98005
www.perspectiveus.com

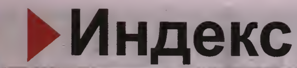
Пон. - Пят.: с 9:00 утра до 7:00 вечера

Editor in chief..................... Vladimir Malyuta
Cell: (206) 227-9904
Account Executive.............. Irina Dimov
Cell: (916) 617-8710

Стр. 160

Стр. 70

ИНДЕКС



Index is a courtesy of Perspective and is free of charge. No discounts will be given for misprints.

Бланк заказа на стр. 94

С ДНЕМ 8 МАРТА!



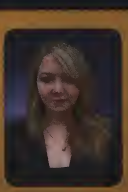
L. GROVER

ката.



Кен Гровер
Адвокат

Ирина Кравчук
Паралигал



Автомобильные аварии
Все виды штрафов
Криминал
DUI

Мы беремся за катастрофические травмы и смерть в результате противоправных действий

Работаем в США и Канаде

Говорим по-русски
Розмовляемо українськoю

ЕСЛИ МЫ НЕ ДОБЪЕМСЯ КОМПЕНСАЦИИ ВЫ НИЧЕГО НАМ НЕ ПЛАТИТЕ

Адвокатский офис Кеннета Гровер уже более 35 лет занимается защитой прав и компенсацией ущерба пострадавшим на территории штата Вашингтон. Для нас ваши интересы всегда будут иметь первостепенную важность. Если вы получили травму в результате аварии или на работе, кто-то из ваших близких погиб в результате несчастного случая – наша компания поможет вам получить те компенсации, которые положены вам по закону.

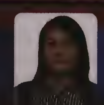
За нашей спиной более 6000 довольных клиентов. Наши юристы по травмам и авариям – профессионалы своего дела, сочетающие в себе личный подход и твердость характера.

ВСЕГДА К ВА

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ



Law Offices of
Anthony W Dougherty



Law Offices of
Sing J. Livingstone



Law Offices of
Anna R Tseytlin

АВТОАВАРИИ • ИММИГРАЦИЯ • БАНКРОТСТВО • DUI
КРИМИНАЛ • ШТРАФЫ ОТ $150 • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

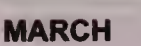
АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ
НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ



- Наши квалифицированные специалисты предоставляют исключительную юридическую помощь для Русской и Украинской общины.
- Вникнув в суть Вашей проблемы, мы предложим оптимальный выход из сложившейся ситуации.
- Наша цель - максимальная компенсация и возмещение ущерба!
- Адвокаты представят Ваши интересы в суде: досудебное представительство, подготовка процессуальных документов, судебное представительство.
- Мы проконсультируем Вас бесплатно на Вашем языке.
- ПОЗВОНИТЕ НАМ СЕГОДНЯ! НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ!



425.235.0202
888.867.9773
206.817.2950 - 24/7 Russian-Line





Chef du Nord Catering







Просто пальчики оближешь!

Chef du Nord Catering к вашим услугам:
элегантная Европейская кухня в стиле фьюжн

- французской кухни
- средиземноморской кухни
- русской кухни

Наши шеф-повара работали в лучших ресторанах Франции, России и Испании.

Уже более 13 лет они создают уникальные рецепты, каждый из которых – просто пальчики оближешь!

Мы готовим только из натуральных и органических продуктов. Индивидуальный подход, внимание и высокий уровень сервиса

- юбилеи и свадьбы
- дни рождения и семейные торжества
- конференции и выставки



Chef du Nord Catering

425-463-8499

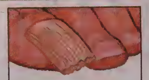
Email: bonappetitseattle@icloud.com
Address: 501 2nd Ave W, Suite 100
Seattle, WA 98119
Web: chefdunordcatering.com

Рецепт успеха Chef du Nord Catering – желание приносить людям радость.

У ВАС БОЛЯТ НОГИ?

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ


Бурсит


Грибок



Бородавки



Боли в пятках, шпоры


Врастающий ноготь


Искривление пальцев, мозоли, огрубевшая кожа

- **Травмы, переломы, вывнхи и растяжения связок голени и ступней**
- **Хирургическая коррекция стопы и пальцев ног**
- **Боли в суставах ног, пятках, ступнях**
- **Нарушение чувствнтельностн н онеменне в ногах**
- **Плоскостопие**
- **Вросшне и утолщенные ногти, мозоли на ступнях**
- **Пяточные шпоры**
- **Грнбковые заболевания кожи и ногтей**
- **Диабетическне язвы**

Integrative Foot and Ankle Centers of Washington

Dr. Mikhail Burakovskiy
Dr. Velimir Petkov

В офисе проводятся:

- **Современные физиопроцедуры, лечебная физкультура, массаж**
- **Компьютерная диагностика защемленных нервов конечностей**
- **Диагностика нарушений кровообращення**
- **Лечебные блокады**
- **Рентген и ультразвуковые снимки**
- **Обувь для больных диабетом, ортопедическая обувь и ортопедическне стелькн по показанням**

Kirkland	Redmond	Seattle	Everett	Renton
13030 121st Way NE, Suite 204 Kirkland, WA 98034	8980 161st Way NE, Suite 320 Redmond, WA 98052	10564 5th Ave NE, Suite 103 Seattle, WA 98125	5929 Evergreen Way, Suite 200 Everett, WA 98203	4509 Talbot Road, Suite 104 Renton, WA 98055

(425) 822-7426

www.seattlefootdoctor.com

Принимаем Medicare и большинство страховок

Семья и семейное благополучие, без сомнения, важны всем людям. В счастливые времена, моя помощь при составлении договоров или подготовки других бумаг позволит вам запомнить счастливые моменты создания новой семьи, не омрачая их стрессом, связанным с юридическими деталями. Во время распада отношений, будь то формальный или гражданский брак, я помогу вам перенести фокус с насущных проблем на выработку шагов, необходимых для достижения стабильности в будущем.

Я помогу вам при разрешении следующих вопросов:



- Dissolution and annulment of marriage, including legal separation - Расторжение и аннулирование брака и связанные с этим вопросы о разделении имущества и алиментов для супругов
- Child custody, including child support and parenting plans, and their modification - вопросы по установлению родительских планов общения с детьми после развода, алименты для детей и изменение перечисленных документов после завершения бракоразводного процесса
- Domestic violence, no contact, restraining and anti-harrass-ment orders - помощь пострадавшим
- Prenuptual, postnupual, cohabitation and separation agree-ments - составление договоров об определении имущества до и после заключения брака, при разводе и для людей, находящихся в гражданском браке

Юлия Хорун

Адвокат по семейному праву

По всем этим и другим вопросам семейного права звоните

по телефону: (425) 748-4776
или пишите на jk@khorunlaw.com



Law Office of J. Khorun, PLLC
15600 Redmond Way, #101, Redmond WA 980

We accept ARAG legal plan



New Year!
New Benefits!
Schedule today



Ilona K. Furman, DDS, PS

Northwest Dental Center

13344 1st Ave NE, Suite #203 Seattle, WA 98125

(206) 659-4888

Офис открылся в районе
NORTHGATE / SHORELINE / SEATTLE
Open Monday through Saturday

Добро Пожаловать!

Высококвалифицированный русскоговорящий стоматолог

ИЛОНА ФУРМАН

Выпускница University of Washington School of Dentistry



Выпускница
University of Washington
School of Dentistry

Мы делаем:

- Оказываем неотложную помощь взрослым и детям
- Лечим, применяя новейшие технологии
- Лечим воспаление десен
- Удаляем зубы
- Устанавливаем коронки и мосты
- Лечим корневые каналы

Новейшие технологии

- Принимаем все виды страховок
- Медкупоны только для детей

$99 SPECIAL!
Cleaning, Exam & Digital X-rays
Cash patients only
Exp. 03/31/14. Limit 1 per customer

FREE FLUORIDE TREATMENT
Exp. 03/31/14. Limit 1 per customer

35% Off
Porcelain Crown
(cash patients only)



Удобное расположение рядом с I-5 and Highway 99.

www.asfamilydentistry.com

ProDental Family Dentistry

поможет всей Вашей семье иметь здоровую и красивую улыбку в любом возрасте

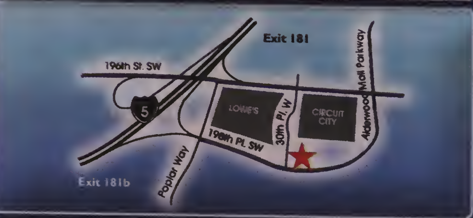
Доктор Валерий Белый и Hygienists Анна и Нина

предоставят вам все виды стоматологических услуг



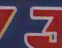
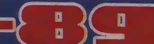
Принимается большинство видов страховок
Providers for many insurance carriers





АДРЕС НАШЕГО ОФИСА
3005 Alderwood Mall Parkway, Suite # 200, Lynnwood





Olga Weaver
ФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

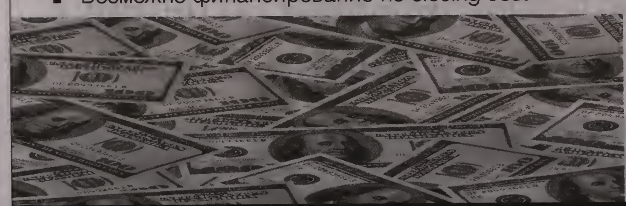


- Доктор Экономических наук
- 20 лет успешной работы на финансовом рынке
- Безупречная профессиональная репутация
- Мои клиенты не знают разочарований
- Наши проценты вне конкуренции
- Возможно финансирование no closing cost

Loan Officer MLO-112117

Washington First Mortgage # 854647

Phone: (425) 605-1157
Cell: (206) 227-6012
Fax: (425) 576-9261
E-mail: olgaw@wfmtg.com
4055 Lake Washington Blvd NE #100
Kirkland, WA 98033



Время покупать свой дом

Цены на недвижимость стремительно растут. Проценты на финансирование – тоже. Правительство заявило, что больше не будет поддерживать низкий процент. Хотите приобрести недвижимость, но не знаете, квалифицируетесь ли вы на mortgage loan или нет, тогда звоните нам! Даже если у вас испорчена кредитная история, мы можем помочь получить займ при следующих условиях:

Short Sale - через 3 года
Bankruptcy Chapter 7 через 2 года
Foreclosure - 3 года

Также предлагаем специальные процентные дискаунты на покупку и рефинансирование:

Conventional Loans, FHA, USDA

Новые программы:

- No income verification
- Покупка дома для родственников по программе Owner Occupied

Pre-approval letter.
Не знаете, сможете ли вы получить займ на покупку и на какую сумму рассчитывать - звоните. Мы сделаем вам бесплатно пре-квалификационное письмо, дадим исчерпывающую информацию, подберем программу специально под вашу ситуацию.

Работать с нами – одно удовольствие!







предлагает следующие услуги

Бухгалтерское обслуживание:

- Квартальные и годовые налоги
- Payroll
- Обслуживание корпораций, LLCs и партнёрств
- Financial Planning

Tel. (206) 212-6389; Fax: 1-(866) 946-5309
romanp@wcfservicesinc.com

Переводы с русского и украинского на английский и наоборот:

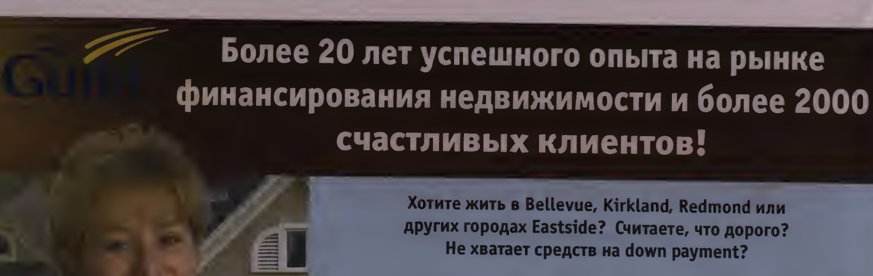
- Сертифицированный перевод Свидетельств о Рождении, Браке, Аттестатов и любых других документов.
- Услуги сертифицированного устного переводчика

Оформление документов:

- Нотариальное заверение документов
- Доверенности на украинском, русском и английском языках
- Заполнение анкет на гражданство, грин карту, а также оформление любых других иммиграционных документов
- Заполнение анкет для получения Travel паспорта
- Оформление документов для продления или получения нового украинского/ российского паспорта

Tel. (253) 202-4510; Fax: 1-(866) 946-5309
nataliao@wcfservicesinc.com

32700 Pacific Hwy S, Suite 11, Federal Way WA 98003



Хотите жить в Bellevue, Kirkland, Redmond или других городах Eastside? Считаете, что дорого? Не хватает средств на down payment?

Моя новейшая программа даст Вам **до $30,000** на down payment бесплатно – под **непобедимый 0% интерес.**
Звоните сейчас! Не упустите возможность купить дом вашей мечты в лучших районах и городах региона – я могу сделать вам такой займ когда на closing вы должны будете принести

только $500!*

Rimma Israelyan
Senior Mortgage Banker
NMLS MLO # 157213
Office (206) 612-5622
Fax (425) 458-6168
rimmai@guildmortgage.net
720 4th Ave Suite #240
Kirkland, WA 98033

Единственное о чем Вы будете сожалеть, это то что не позвонили мне раньше... ☺
Rimma Israelyan

Меня зовут Наталия ! Римма очень замечательный и прекрасный специапист. Я пично очень благодарна Римме за чуткость и особое внимание ко мне и очень благодарна за ее помощь в финнансировоние моего дома! Она очень много пичного времени потратипа на меня и решипа все мои пробпемы! Рекомендую ее как хорошего и очень знающего специписта в финансовом законодатепьстве США!
- Наташа

Я хочу выразить огромную благодарность Римме за то что благодаря ее опыту и знаниям я смог попучить ссуду без первоначапьного взноса. Очень часто можно прочитать обещания о получении займа без взноса, но во многих случаях слышишь дополнительные требования по которым все равно попучишь отказ, а Римма помогпа мне получить ссуду без первого взноса и я к ней с радостью направляю всех своих знакомых.
– Владимир Афичук

Я очень благодарна Римме за помощь в осуществлении нашей мечты. Чтобы получить ссуду на покупку дома нам пришлось обратиться к нескопьким специалистам. Мы имеем работу и доход, но как многие люди из бывшего Союза не знапи как важно иметь кредитную историю.Римма нам помогпа и мы смогли попучить ссуду. Большое спасибо от всей моей семьи.
- Раиса Кретсу

Всем тем, кому нужна помощь при покупке дома рекомендуется.
Мы, Андрей и Татьяна Калюги, прожив в США три с поповиной года, осенью 2012 года приняли решение смотреть дом. Уже и не припомню,как у нас оказался телефон Риммы. Позвонив ей, мы договорипись,что она возьмется решать все трудности,которые могут возникнуть в процессе. Как оказалось позже, она не топько решипа все возникающие трудности, но и сумепа повысить сумму займа на целых 30К,что дало нам возможность искать бопее лучшие предложения. Римма оказалась не только профессионалом своего дела, но и профессиональным психологом - когда у нас опускались руки от всех этих бумажно-банковских дел, она находипа нужные слова ободрения и поддержки. Весь процесс занял два месяца и 1 Декабря 2012года мы переехали в свой первый, новый дом.
Если у Вас похожая жизненная ситуация и Вы тоже испытываете потребность в покупке дома,мы настоятельно рекомендуем Вам связаться с Риммой, и Вы не будете разочарованы.
С уважением Андрей и Татьяна Калюги.

Вы влюбились в дом, на который вам банкиры не дают достаточно финансирования? Я помогу вам получить на $20,000 – $30,000 больше займ при тех же условиях (доход, кредитная история, процент и т.д.). И я полагаюсь не на «волшебство» в финансировании, а на свои опыт и знания, и помогаю людям покупать лучше дома на лучших условиях.

ВНИМАНИЕ!
Помощь для покупки в Pierce County: получите 3.5% от стоимости дома под

Mobile homes, дома, кондо, дуплексы – финансирую с 0% Downpayment. Получите помощь $10,000 - $15,000 под

ВНИМАНИЕ!
Покупаете банковский дом, foreclosure или short sale? Получите помощь до $10,000 под

непобедимый 0% интерес!

Риммина Гарантия: Я совершенно уверена в том, что я закрою ваш займ в срок или раньше назначенной даты, поэтому моя гарантия составляет до $6,000, которые я заплачу вам в случае опоздания по моей вине**.

*O. A. C. **Call office for details

Мы работаем с новой программой для пожилых людей. Эта программа позволяет работникам ухаживать за своими родственниками.



Квалифицированные работники агентства Elite ухаживают за пожилыми или больными людьми и предоставляют помощь по персональному уходу и в других домашних делах.

Прекрасная репутация наших работников подкреплена отличной зарплатой и бенефитами:

- Зарплата от $10.80 в час на старт
- Зарплата от $11.30 через 6 месяцев
- Предоставляется медицинская, зубная и глазная страховка
- Оплата транспортных расходов
- Оплачиваем обучение и сертификацию
- Гибкий график работы
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)

Принимаем без очереди сертифицированных работников с опытом работы

Если Вы собираетесь открыть программу по уходу, обращайтесь к нам за информацией. Мы понимаем Вас и говорим на Вашем родном языке

Elite Home Care обслуживает все районы Большого Сиэтла в округе Кинг (all King County)

Наш телефон 425-957-2002

Для жителей Kent, Auburn, Federal Way бесплатный телефон

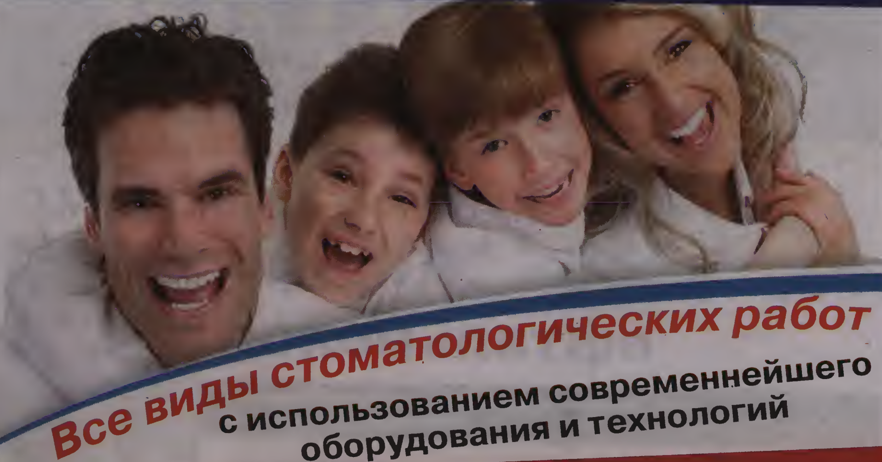
1-877-5ELITE7 (1-877-535-4837)

Все заявления на работу рассматриваются на равных основаниях вне зависимости от расы, цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, религии, национальности, семейного положения, возраста, ветеранского статуса, ментальности или физической инвалидности.

МЫ ПОДАРИМ ВАМ ОЧАРОВАТЕЛЬНУЮ УЛЫБКУ!

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Ефима Тульчинского



■ Общая стоматология ■ Лечение зубов и десен ■ фарфоровые коронки (виниры) ■ мосты ■ все виды съемного протезирования ■ хирургия ■ удаление зубов ■ Root каналы ■ косметические пломбы и восстановление зубов

В клинике работают врачи стоматологи с многолетним опытом работы

Др. Ефим Тульчинский, DDS   Др. Людмила Игнатьева, DDS

Доктор Людмила Игнатьева принимает детей

ИМПЛАНТЫ И ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН

Dr. Sul Ki Hong, DDS

Хирург-парадонтолог, профессор стоматологии Университетского Медицинского Центра

Наш адрес: Bel-Red Medical Center
15710 NE 24th St Suite D
Bellevue, WA 98008

(425) 865-0411
(425) 283-0771

Др. Е. Тульчинский принимает в своем зубоврачебном кабинете по адресу:
Terrace Village 22002 64th Ave West Mountlake Terrace, WA 98043

(425) 775-6659

Сервис как для Единственного Клиента



Многие полагают, что быть хорошим агентом - это значит иметь очень много клиентов. Хотя для меня это странно: "хорошим" для кого?..

Поиск и выбор дома - это трудоемкий процесс как для покупателя, так и для агента и просто физически при большом количестве клиентов их нужды и желания не могут получить достаточного внимания (подобно трех-минутному приему у "хорошего врача").

Я уверена, что быть хорошим агентом по недвижимости - это значит работать с каждым клиентом как с единственным, т.е. предоставлять ей или ему свои усилия, время и знания без ограничений, именно так, как бы я это делала для своей семьи.

Покупка или продажа дома - один их важнейших шагов в вашей жизни и он заслуживает только 100% внимания от вашего агента.

Звоните мне сейчас - я буду работать с вами как с Единственным Клиентом. Мой телефон: (206) 235-8456

Мои бывшие "Единственные Клиенты" стали теперь моими друзьями - нам было просто жаль расставаться. Они очень счастливы своими отличными приобретениями - удобно расположенными в очень тихих районах красивыми и чистыми домами, которые достались им по ценам гораздо ниже рыночных. Я нашла эти дома благодаря моим непрестанным поискам и связям на рынке недвижимости. Однако найти их было лишь частью успеха: за эти дома были настоящие "битвы покупателей", которые я выигрывала для своих клиентов не высокими ценами, а умением вести переговоры. Мои покупатели сэкономили десятки тысяч долларов - они вам это с радостью подтвердят.

Вы заслуживаете того, чтобы быть "Единственным Клиентом" - звоните мне сейчас - я найду вам отличный дом и добьюсь для вас лучшей цены! Мой телефон: (206) 235-8456 Ирина Ромбах

*«Покупать дом - это всегда непросто и очень ответственно, а особенно для людей, которые не знакомы со спецификой рынка недвижимости. Очень важно, чтобы вопросами покупки дома занимались профессиональные люди. Для нас такой человек - это Ирина Ромбах. Ирина и ее команда - это энергия, оперативность, профессиональность, искреннее желание помочь и умение решать вопросы. Мы очень благодарны Ирине за то ,что мы имеем прекрасный дом, в прекрасном месте и за хорошую цену.» - **Петр Жовнер.***

••

«Ирина - это сокровище!
Она быстро поняла, о каком доме я мечтаю, и то, что у меня были очень сжатые сроки, поэтому вела упорные поиски "24/7".
Все это происходило так, как-будто я была ее единственным клиентом, хотя я знала, что у нее есть и многие другие.
Особенно удивительно было Иринино терпение к моим очень высоким требованиям.

Она представляла меня как покупателя: всегда с большой уверенностью, напористо защищая мои интересы, в то же время сохраняя свою очень приветливую и вежливую манеру общения с агентами продавцов.

Даже после закрытия сделки, Ирина очень помогла мне морально и организационно во время моего сложного и хлопотного переезда. Ее интерес к жизни и людям свидетельствует о ее энтузиазме и отлично продуманной работе с клиентами.

*Когда я решусь покупать в следующий раз, я не обращусь ни к кому другому. Большое спасибо, Ирина!» - **Мишель Сайнт-Старбак.***

«Большое спасибо за помощь в покупке дома моей мечты!
Я должна сказать, что работа с Вами доставила мне большое удовольствие. Во время всего процесса Вы действовали, как очень знающий профессионал по недвижимости. Также Вы были очень добры и внимательны к моим нуждам покупателя.

Я рекомендую Ирину Ромбах всем, кто хочет продать или купить недвижимость.

*Еще раз спасибо Вам от всего сердца!» - **Наталья Карр.***

••

«Ирина помогла нам с женой купить наш первый дом.Она была просто великолепна! Она старалась изо всех сил, чтобы нам было удобно - возила нас посмотреть дома, которые нас заинтересовали.
Она профессионально вела переговоры с агентами продавца, принимая во внимание все уникальные особенности дома и рынка недвижимости, чтобы обеспечить и нам и продавцу наиболее привлекательные условия сделки.

Учитывая то, что мы покупали во время "горячего рынка", она действовала быстро, сообщая нам о развитии ситуации, с тем, чтобы мы смогли успешно закончить сделку.

*Мы знакомы с Ириной по церкви и узнали ее и ее семью в течение многих лет. Она - веселая, преданная и щедрая женщина, которая полна радости и сострадания. Каждый получит большое удовольствие от работы с ней, и я рекомендую ее всем, кто задумывается о покупке дома.» - **Дмитрий Плец.***

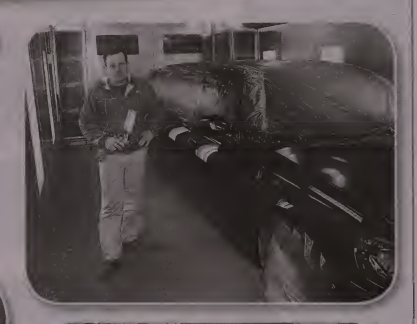





ИЩЕТЕ ХОРОШЕГО МЕХАНИКА?
НУЖНО ПОКРАСИТЬ МАШИНУ?

PERFECT COLLISION CENTER

- **Производим покраску автомобилей**
- **Вытяжку рам и ремонт кузовов**
- **Ремонт и заправка кондиционеров**
- **Замена автомобильных стёкол**
- **Ремонт ходовой части и тормозов**
- **Поиск неисправностей и ремонт двигателей**

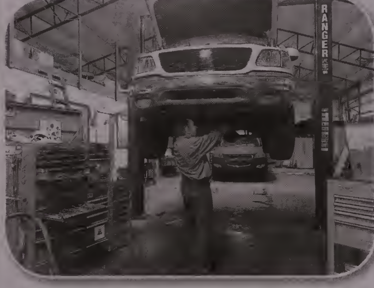


ЗВОНИТЕ И ПРИЕЗЖАЙТЕ

(206) 391-6996

364 ROY RD SW

PACIFIC, WA 98047





БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА НАШИХ ВЕБ-САЙТАХ

bestautocollision.com

perfectcollisioncenter.weebly.com

Используйте хорошую возможность, чтобы помочь вашим родственникам и ближним



PRIME FARES

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК

на Украину, Россию, Белоруссию и Молдавию

Гарантируем: Низкие цены • Надежный сервис • Быструю доставку

ПРИЕМНЫЕ ТОЧКИ

Auburn	Рая (Raya)	**(253) 288-3112**
Auburn	Сергей (Sergey)	**(253) 249-4585**
Auburn	Александр (Aleksandr)	**(425) 249-1572**
Everett	Василий (Vasiliy)	**(253) 335-7617**
Everett	Оксана (Oksana)	**(425) 239-0112**
Everett	Пето (Peter)	**(425) 268-5510**
Everett	Тамара (Tamara)	**(425) 344-2808**
Pasco	Мария (Mariya)	**(509) 547-4505** *NEW*
Bothell	Виктория (Viktoriya)	**(425) 269-8532** *NEW*

Bellingham	Анна (Anna)	**(360) 650-0878**
Mount Vernon	Оксана (Oksana)	**(360) 220-1243**
Marysville	Юрий (Yuriy)	**(425) 319-0770**
Covington	Света (Sveta)	**(253) 638-3446** *NEW*
Kent	Ольга (Olga)	**206) 714-5317**
Renton	Катя (Katya)	**(425) 917-0120**
Lynnwood	Анна (Anna)	**(425) 923-7144**
Lynnwood	София (Sofia)	**(425) 350-1678**
Everett	Петр (Peter)	**(425) 220-1436**

Украинский Центр

Иммиграционные и др. услуги

тел. **425.737.5149** (Лиля)

Миссия **"Світло Надії"**

ПРИНИМАЕМ

работников по приему посылок

За детальной информацией обращайтесь по тел. Иван **(208) 954-3313**



Tel. (253) 852-7737 Fax (253) 850-1183



NEW Книги / CD

NEW Кафе

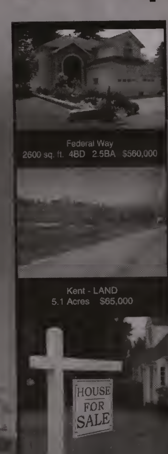
NEW Deli

и любимые продукты

24225 104 Ave SE Kent, WA 98030

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ





- ДОМА
- КОНДОМИНИУМЫ
- ЗЕМЛЯ
- SHORT SALE
- BANK OWNED

Звоните... и Вы первыми будете знать обо всех новых, только что поступивших на продажу, домах.

При продаже на Short Sale, если ваш первый заем из Bank of America, вы можете получить от $3,000 до $30,000 помощь на переезд. В некоторых случаях Chase Bank предлагает то же. Для получения большей информации - Звоните!

- Проконсультирую, что нужно знать при продаже Вашего дома на **Short Sale**
- Успешно работаю реалтором с 2000 года

СЛАВИК БОРИШКЕВИЧ

Real Estate Broker

Graduated from University of Washington with degree in Economics & International Business



Cell: (253) 334-3909
Hm Fax: (253) 235-4787
Office Fax: (253) 520-3785
E-mail: SlavicRE@Gmail.com

SKYLINE PROPERTIES, INC

1851 Central Ave S, Ste # 116 Kent, WA 98030



Днепровские казаки

Самый профессиональный и популярный Wedding Service предлагает:



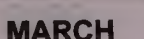
- Украинскую кухню с огромным выбором холодных мясных, рыбных, горячих, сладких блюд, салатов.
- Меню по вашему выбору.
- Много лет в бизнесе, сотни сделанных свадеб, различных торжеств и обедов с прекрасными отзывами заказчиков.

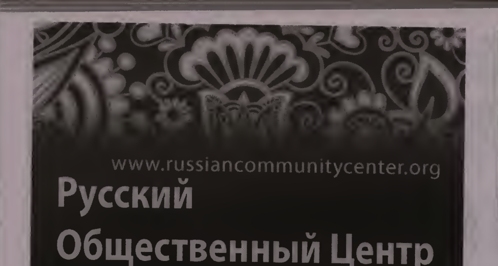


- Украшаем залы пира и сочетания
- Имеется великолепный выбор украшений, тканей, букетов, ваз, колонн, подсвечников и т.д.
- Имеется выбор накидок на стулья.
- Имеется фарфоровая посуда, фужеры, салфетки и тканевые скатерти.
- Украшаем живыми и искусственными цветами.
- Делаем букеты невестам и дружкам.

Имеется: лимо, фото, видео, печем торты
Имеются в рент круглые столы

Звоните: Кате или Павлу!
(253) 475-8078
(253) 307-7569





www.russiancommunitycenter.org

Русский Общественный Центр

в г. Редмонд, Вашингтон

Russian Community Center

2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтирить? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: happywomenclub.wa@gmail.com

Приглашаем всех женщин!

на встречи женского клуба

"Счастливые женщины"

в русский центр (г. Redmond)

- *ОБЩЕНИЕ*
- *ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ*
- *ГРУППЫ ПО ИНТЕРЕСАМ*
- *ОБСУЖДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ*
- *АКТИВНЫЙ ДОСУГ*
- *КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ*
- *ДРУЖЕСКАЯ АТМОСФЕРА*
- *ЧАЕПИТИЯ*
- *ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ*

Адрес: **2011 152 Ave NE**
Redmond WA 98052



Если Вы желаете получать рассылку о работе Женского Клуба отправьте свой email на

Email: happywomenclub.wa@gmail.com

По всем вопросам обращайтесь по тел.

(425) 208-6383 Екатерина

BELL-ANDERSON INSURANCE

БИЗНЕС
МАШИНА
ЖИЗНЬ
BELL-ANDERSON INSURANCE
ДОМ
ИМУЩЕСТВО
ЗДОРОВЬЕ

Анна Тарасюк
Страховой агент

Это нормально, хотеть снизить стоимость своей страховки и в то же время не потерять желаемых покрытий и привилегий.

Разрешите нам вам помочь...

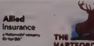
425.291.5212

600 SW 39TH ST. SUITE 200, RENTON, WA 98057

Toll Free 1.800.442.1281
Fax 425.291.5112
annat@bell-anderson.com
www.bell-anderson.com

TRAVELERS



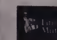












PROGRESSIVE




QBE

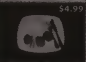
GRAND OPENING

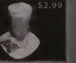
Little European Cafe

3612 Center Street Suite D
Tacoma WA 98409
253-212-3434
Mon-Sat 12:00 pm - 9:00 pm
Sun 12:30 pm -9:00 pm

FREE Coffee With purchase of $7.99 meal!









ИММИГРАЦИОННАЯ СЛУЖБА

"РУССКИЙ ДОМ"

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ РУССКО-ГОВОРЯЩЕГО АДВОКАТА

РЕГИНА ЯКОБСОН

ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ

СРОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ЗАГРАНИЧНОГО ПАСПОРТА (travel document)

1. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ СТАТУС PAROLE, ASYLEE НА ГРИН КАРТУ /I-485/ И ГРАЖДАНСТВО /N400 /ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НИЗКИМ ДОХОДОМ /FEE WAIVER/
2. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ ДЛЯ ГРАЖДАН США С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ДЕТЬМИ
3. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО, ПОМОГАЕМ ОФОРМЛЯТЬ ГРАЖДАНСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БЫТОВЫМИ ИЛИ КРИМИНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ.
4. ВИЗЫ ДЛЯ НЕВЕСТ / ЖЕНИХОВ (возможны только для граждан США). К1.
5. ПРЕДЛАГАЕМ ПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ ИММИГРАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ



• Многократная виза в Россию в Американский паспорт на 3 года, а также визы в Россию на 1-3-6-12 месяцев в Американский паспорт и Травел документ.

ВИЗА В УКРАИНУ, БЕЛАРУСЬ, УЗБЕКИСТАН, ТАДЖИКИСТАН, КИРГИЗСТАН

ВСЕМ, КТО НЕ ИМЕЕТ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА И НЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА В США, МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАВА, КОТОРЫЕ РАЗРЕШАЮТ ВАМ ЕЗДИТЬ ПО ТЕРРИТОРИИ В ТЕЧЕНИИ ! ГОДА, А ТАКЖЕ В СТРАНАХ СНГ.

PASSPORT
United States of America

Tel. (916) 446-3341

331 J St. # 200 Sacramento, CA 95814

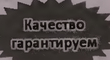
Energy Solution

Heating and Cooling Inc

- Gas Furnaces
- Air Conditioning
- Air Cleaners
- Water Heaters
- Gas Fireplace Inserts
- Heat Pumps
- Custom Sheet Metal Work

Экономичные установки, которые помогут сэкономить ваши счета за газ до 30%

Super Sale
Best Heating Products

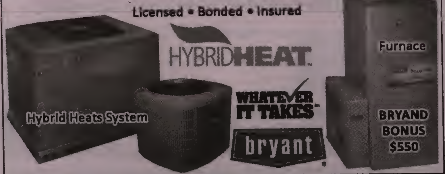


www.gasbrynt.com

Принимаем Visa, MC, Amex, поможем с финансированием.

Cell. (425) 773-1309 • (425) 742-3986

Licensed • Bonded • Insured



VIKO Landscaping

Experienced • Licensed • Bonded • Insured

Мы делаем

- Patio and walk ways (из бетона, кирпича или натурального камня)
- Стенки из камня или блоков
- Planters из дерева, кирпича, блоков или прессованного камня)
- Речки, водопады, песочницы, заборы любого типа
- Осушаем мокрые участки, дренажные и поливные системы, освещение
- Кладем новую или меняем старую траву, обрезаем деревья, посыпаем барком, новой землей и многое другое

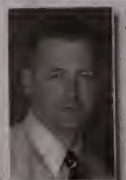






Гарантируем качество и умеренные цены

Звонить Николаю Cell: (425) 922-7101
Звонить Виктору Cell: (253) 332-1377
E-mail: vikoland@msn.com

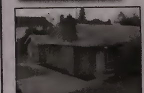


Skyline Properties

Petr Borishkevich

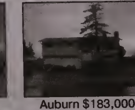
Cell (253) 218-9014
E-mail: seattle150@yahoo.com

I have big experience with selling and buying houses. Professional in Short sale.


Kent $140,000


Kent $205,000

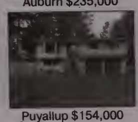
Kent $230,000

 
Auburn $99,000

 
Auburn $183,000

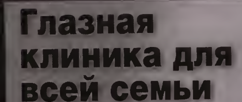
Auburn $235,000

Federal Way $120,000


Federal Way $220,000

Puyallup $154,000





Глазная клиника для всей семьи

Family Eye Clinic
28815 Pacific Hwy S Suite 2
Federal Way, WA 98003

Dr. Duane Jackson, OD
Dr. Laura Lee, OD



Мы принимаем основные виды страховок включая Medicare и Medicaid.

Special! $99.00
Routine Eye Exam for new patients when paid at the time of service.

- Тесты по проверке зрения и состояния глаз
- Лечение глазных болезней у детей и взрослых

Открыты в субботу

familyeyeclinicfedway.com

Говорим по-русски **Тел. (253) 941-7074**

Taxes

ATK Accounting

- Бухгалтерия
- Открытие бизнеса
- Начисление зарплаты

Опыт работы- 17 лет

Наша фирма оказывает профессиональные услуги

Empire Industrial Park
12310 HWY 99 Suite 227
Everett, WA 98204
(425) 516-1200

6802 117th Ave NE
Kirkland, WA 98033
(425) 232-8605

Tatyana Kolesnik   Roman Kolesnik

- Подготовка налоговых отчетов (Tax Returns) для индивидуальных лиц и бизнесов
- Начисление заработной платы (Payroll)
- Помощь в открытии бизнеса (Open business)
- Получение возврата в течении 8ь14 дней
- Для Вашего удобства офисы расположены в 2-х местах
- Заполнение налогов от $40, включая отправку по электронной почте

КАК РЕШИТЬСЯ ПОМЕНЯТЬ ПРОФЕССИЮ

Большинство из нас всю жизнь работают по одной специальности, даже в тех случаях, если все давно «приелось». Но некоторые в какой-то момент решаются поменять сферу деятельности. Всегда ли такие решения удачны и как поменять профессию?

«Все достало», или Возвращение к мечтам?

Среди причин смены профессии можно выделить потерю интереса к прежней деятельности из-за однообразия, отсутствие отдачи на финансовом уровне или юношеские мечты.

Причины могут быть двух видов – внешние или внутренние. Среди внешних, например, безработица, то есть отсутствие востребованности на рынке в первой профессии. Специалисты творческих направлений часто переквалифицируются, потому что не находят применения в одном и том же качестве. Еще одна внешняя причина – окончание срока службы (досрочный выход на пенсию). В случае если, к примеру, военную службу дальше проходить невозможно, приходится овладевать гражданской профессией. Но чаще речь идет о внутренних причинах: неудовлетворенность зарплатой или профилем.

Прежде всего, человек стремится найти себя, быть реализованным. Именно поэтому нам часто кажется, что работа, которая у нас есть, скучна, а вот у друга или подруги – мечта. Многих очаровывает что-то творческое, недосягаемое. Есть иллюзия, что там легче работается и денег там больше. Но это во многих случаях лишь иллюзия.

Тем не менее многие часто тратят время на действительно нелюбимую или безденежную работу и даже не думают о переменах.

Низкая самооценка не позволяет людям поверить в свои силы и решиться на смену деятельности.

Многим мешают желание стабильности и страх ее потерять. Страх – самый главный сдерживающий фактор и балласт в жизни. Профессию порой необходимо поменять для психологического здоровья. Среди людей, недовольных работой, немало полных, а также тех, кто злоупотребляет алкоголем и табаком.

Всегда ли овчинка стоит выделки

Безусловно, нет. Лучше не делать резких шагов, если вы пока не понимаете, в какую сторону двигаться, или не чувствуете способностей к потенциальной профессии. Если финансовая ситуация на данный момент тяжела, а вы понимаете, что новая сфера будет приносить доход не сразу, тоже не стоит торопиться.

Не всегда правильно менять профессию, если она нелюбимая. Можно же, например, заниматься одновременно двумя направлениями – преподаватель может подрабатывать экскурсоводом. Кроме того, есть смысл и в рамках своей профессии перейти на другой уровень. Если бухгалтеру-операционисту надоело работать с первичными документами, может, нужно реализовать амбиции главного бухгалтера?

Мои года – мое богатство

Еще одним препятствием является возраст. После 30 не всегда легко начинать с «нуля», особенно когда в профессии вы уже достигли уровня.

Возрастные ограничения могут быть связаны с состоянием здоровья, нервной системы. Чтобы овладеть бухгалтерской профессией, необходимо изучить компьютерные программы, а людям пожилого возраста это делать трудно.

Может быть, и нет никаких ограничений в этом вопросе. Моя мама, например, была медиком, затем косметологом, а в 56 лет освоила новую профессию. Теперь она риэлтор, занимается элитной недвижимостью. Планирует выучить английский и через несколько лет продавать недвижимость в Испании или Италии.

Ничего не бояться

Любая смена деятельности требует решимости и умения просчитывать наперед. Тут нужны и моральная готовность к трудностям, и сильное желание, мотивация и отсутствие страхов перемен.

Необходимы настойчивость, упорство, умение концентрироваться, учиться. А также умение спрашивать себя: «Для чего я это делаю?».

Тут нужны смелость, решительность и уверенность.



С чего начать

С четких ответов на вопросы. Зачем вам это? Кем вы хотите быть? Чего предполагаете добиться? Необходимо присмотреться к потенциальной профессии, собрать информацию, почитать специальную литературу, походить по форумам. Также поможет общение с теми, кто уже работает в нужной сфере. Информация, которой они поделятся, может дать пищу для дальнейших размышлений. Лучшее начало в случае, если вы не знаете, как поменять профессию – получить соответствующее образование, при этом лучше совмещать это с имеющейся работой. Если вы уверены, что это то, что нужно, можно искать вакансию с помощью кадровых агентств. Ну а если вы задумали свой мини-бизнес: изготовление ручного мыла, плетение африканских косичек, проведение сеансов массажа и так далее, стоит заняться рекламой и раскруткой, в том числе и методом сарафанного радио, не стесняясь пользоваться помощью знакомых.

Понятно, что процесс проще, если это перепрофилирование в рамках смежных специальностей. Журналист преобразуется в пиарщика, психолог – в HR-менеджера. При кардинальных переменах надо быть готовым и к получению более фундаментального образования, и к роли стажера.

К сожалению, в современной школе у психолога не всегда есть время отдельно работать с каждым учеником и его родителями по поводу будущей деятельности. Можно пользоваться профориентировочными тестами.

Самое главное – найти свои таланты, сильные стороны. Вернитесь в детские мечты, напомните себе, какие профессии находили отклик. Если есть возможность, походите на различные тренинги. Расширяйте круг общения, чтобы узнавать о новых специальностях.

Из начальника в визажисты

Часто профессию не меняют, поскольку она видится более статусной. Вы можете думать «хочу поменять профессию», но не двигаться с места из-за страха потерять положение в обществе. Но «низкий» или «высокий» статус – это не более чем стереотипы. Можно уверенно идти по карьерной лестнице, возглавлять отделы в солидных фирмах, но, сменив профессию, например, на творческую, почувствовать живость, обрадоваться свободному графику и остановиться на этом, как на более привлекательном для себя. Или уйти из научной деятельности в дошкольную педагогику и также ощутить себя на своем месте.

Смена статуса может переживаться в вынужденных ситуациях. Например, из-за кризисов и сокращений.

Немного о дауншифтинге

Так называется сознательный отказ от карьерных ценностей. Определение это касается людей, уже достигших определенных высот и успеха в делах. Дауншифтинг может быть переходом на вольные хлеба и заработки, углублением в образование (не совмещаемым с работой), переездом на природу с ведением хозяйства, уходом в кочевой образ жизни – если достаточно средств. Обеспечивать себя в этом случае можно доходами от фриланса, аренды жилья, предыдущими накоплениями или процентами, или тем же, условно говоря, натуральным хозяйством.

Дауншифтинг подходит людям, которые уже полностью реализовали свои амбиции. Если же у человека есть потребность в признании окружающих, из него дауншифтер не получится.

Я не верю в дауншифтинг. Это временное бегство от себя и проблем. Потом начинается ломка, желание вернуться. Чтобы работа радовала, найдите общественную нагрузку на работе, увлекательное хобби. Если ваша жизнь будет наполнена, то, поверьте, дауншифтинг не потребуется.

Если не складывается

Увы, и новая профессия может разочаровать или повлечь неуспехи в реализации.

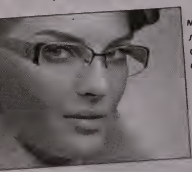
Выход – осознать, что помешало. Опять неправильный выбор? Или просто человек недостаточно настойчив?

Не отчаивайтесь и не останавливайтесь. За 20 лет стажа я попробовал 16 профессий. Большинство из них были вспомогательными, поэтому освоить их не составило труда. Любые перемены – это всегда хорошо. Даже если что-то не получается, можно взять и еще раз поменять. В работе очень важно, чтобы глаза горели и помимо денежной мотивации было и удовлетворение.

Иван Овчаров

БЫТЬ ОЧКАРИКОМ МОДНО!

Еще несколько лет назад очки были проблемой главным образом потому, что отсутствовал выбор оправ. Поэтому нередко приходилось покупать модель, которая не подходила к форме лица. Она не только не красила, но и добавляла комплексов. Но сегодня очки стали украшением. Однако мало подобрать очки правильной формы. Если вы носите их, то должны учитывать и некоторые нюансы макияжа глаз.



Прежде чем говорить об особенностях макияжа для тех, кто носит очки, обратим внимание на правила, которыми нужно руководствоваться при их выборе.

Очки состоят из линз и оправы. Внешний вид очков зависит в большей степени от оправы. Они бывают различными по форме, расцветке, материалу, могут декорироваться стразами и другими элементами. Но при покупке нужно обращать внимание не только на внешний вид очков, но и их удобство. Оправа не должна где-либо давить, обычно дискомфорт чувствуется в районе ушных раковин и переносицы. В противном случае ношение очков будет доставлять неудобство, а также негативно сказываться на самочувствии – из-за постоянного давления могут появиться головные боли, резь в глазах, повышенная утомляемость. Если в салоне оптики, где вы решили приобрести очки, специалист уверяет, что модель «разносится», незамедлительно уходите оттуда. Профессионал не только не станет давать подобных рекомендаций, но, напротив, будет отговорить вас от приобретения очков, если вам в них некомфортно. Считается, что нужно находиться в выбранной модели 10–15 минут. Данного времени достаточно, чтобы понять, насколько она соответствует анатомическому строению черепа. От этого будет зависеть удобство при ношении очков. Не стесняйтесь – примерили понравившуюся модель, походите по магазину, прислушайтесь к своим ощущениям. Если ничего не беспокоит, то смело отправляйтесь на кассу. Обращайте внимание на качество носоупоров. Даже в дорогих очках они не всегда бывают удобными. Главное требование к носоупорам – мягкость и подвижность, тогда оправа не будет давить.

Кроме удобства, очки должны идти вам и нравиться. Правильно подобранная модель не только подчеркнет достоинства внешности, но и поможет скорректировать ее недостатки. Поэтому при выборе очков всегда учитывайте форму своего лица. Даже если модель понравилась внешне и вам в ней удобно, но вас она не красит, ищите другую. Очки привлекают внимание к лицу, и если они не будут идти вам, то и недостатки внешности усилят, и несуществующих добавят.

Если ваше лицо овального типа и имеет правильные черты, то вы можете экспериментировать с очками разной формы и стиля. Но особенно вам идут классические оправы, подчеркивающие идеальные пропорции лица.

При треугольном лице отдавайте предпочтение оправам прямоугольной формы. Такая модель зрительно расширит лицо и сделает его более пропорциональным.

Если лицо имеет сердцевидную форму, то ваш выбор – овальные очки средних размеров. Обращайте внимание на брови при примерке – они должны быть выше верхней линии оправы.

Круглолицым идут трапециевидные оправы, идеально, если верхние углы будут смотреть в направлении висков. Им не стоит носить очки с овальными и круглыми оправами. Обратите внимание на неброские модели, имеющие узкую переносицу и темную оправу.

Лицо плоское, полное, широкое? Правильный выбор для вас – очки круглой, овальной и квадратной формы.

Если форма лица квадратная или прямоугольная, следует выбирать очки с овальной, треугольной или округленной оправой. Желательно, чтобы уголки имели закругление, а верхняя линия оправы выступала за брови.

Имеет значение и цвет оправы. Он должен соответствовать типу внешности, иначе даже такая, казалось бы, маленькая деталь образа, как очки, лишит его гармонии. Блондинкам стоит обратить внимание на оправы синего, голубого, черного, изумрудно-зеленого цвета, а также роговые темные оттенки. Брюнеткам идут очки в роговых светлых и металлических цветах. Если вы рыжеволосая, то при выборе очков отдавайте предпочтение тем, которые имеют оливковую, светло-зеленую или голубую оправу.

Модель очков должна соответствовать также месту, в котором вы будете в них находиться. Для офиса идеальна классическая оправа, без дополнительных деталей. В неформальной обстановке можно позволить себе и более броские варианты. Особенно тщательно нужно подбирать очки для занятий спортом. Оправа моделей должна иметь обтекаемую форму, хорошо прилегать и обладать отличной фиксацией и повышенной прочностью. Не относитесь к выбору очков для спорта небрежно, от этого зависят удовольствие от занятий и ваша безопасность. Неправильная модель будет доставлять неудобство, очки могут упасть и поранить вас.

Идеальный вариант – иметь несколько очков на разные случаи. Но если такой возможности нет (хорошие оправы стоят недешево), то приобретите качественную модель для повседневной носки, лучше классического стиля, она подходит под любой стиль одежды и макияжа, и вторую в зависимости от своего образа жизни.

Секреты макияжа

Вы все еще думаете, что очки вас совершенно не красят? Может дело в технике макияжа? При его нанесении девушки-очкарики должны следовать определенным правилам, чтобы ничего не нарушало целостности образа.

Во-первых, цветовая гамма макияжа должна гармонировать с оттенком оправы и стекол. Если оправа броская, то откажитесь от теней, лицо и так будет ярким. Сделайте акцент на ресницах. Воспользуйтесь тушью «два-в-одном»– она должна удлинять и придавать объем ресничкам. Глаза будут казаться выразительнее.

Предпочитаете очки в металлической оправе? Подобные модели стильные и современные, но в то же время лаконичные. Поэтому и макияж должен быть соответствующим – никаких ярких красок, выбирайте спокойные тона.

Если носите очки в роговой оправе, то будьте внимательны к форме и цвету бровей – они должны быть идеальными, так также как и контур губ – прорисовывайте его четко. Роговая оправа очень заметная, она привлекает внимание. Поэтому если хотите, чтобы ваше лицо «делала» не оправа, уделяйте внимание бровям и губам.

Если выбрали очки в черной оправе, то акцент в макияже делайте на губы. Можете позволить себе яркую помаду или блеск. Особенно красиво смотрится черная оправа с помадами красных, бордовых, малиновых оттенков.

Очень распространенными оправами являются тонкие серебряные и золотые. Они идут практически всем, гармонично выглядят с одеждой разных стилей и уместны в любой ситуации. Если на вас очки в серебряной оправе, то макияж выбирайте в холодных тонах – тени могут быть серебристо-голубыми, серыми, сиреневыми. При золотой оправе цветовая гамма декоративных средств должна быть теплой. Это оттенки коричневого, бежевого, терракотового.

Во-вторых, через очки заметнее все недостатки кожи вокруг глаз – морщины, темные круги, мешки. Поэтому вам особенно тщательно нужно ухаживать за этой областью. Кроме основного ухода, включающего очищение, увлажнение и питание, регулярно делайте маски для кожи вокруг глаз. Чтобы скрыть недостатки, используйте корректор. Обычное тональное средство не подходит, так как оно содержит компоненты, которые сушат кожу, делая морщинки еще заметнее.

В-третьих, макияж для тех, кто носит очки, отличается в зависимости от того, какая проблема со зрением. Очки для дальнозорких зрительно увеличивают глаза, для близоруких сильно уменьшают. При выборе макияжа это следует обязательно учитывать. Совет: когда будете пробовать разные техники макияжа, стараясь найти идеальный для себя вариант, делайте фотографии. На снимках недочеты и удачные решения всегда заметнее. И помните, что при дальнозоркости глаза на лице выделяются особенно сильно, поэтому и все погрешности макияжа будут более заметными. При близорукости в этом отношении легче.

Макияж для тех, кто носит очки при дальнозоркости, должен быть почти незаметным, так как сквозь увеличенные линзы он всегда будет казаться ярче, чем есть на самом деле. Отдавайте предпочтение пастельным оттенкам, а также используйте минимум декоративной косметики. Если не можете отказаться от подводки или карандаша, возьмите за правило – линия должна быть почти незаметной и идеально ровной. За стеклами очков даже очень скромная линия подводки будет выглядеть толще, а любая неровность сразу бросится в глаза. Поэтому даже минимальная погрешность недопустима. Кстати, отличный вариант макияжа при дальнозоркости – наносить подводку по внутренней линии века. При такой технике и ровную линию нарисовать легче, и смотреться она будет элегантнее.

Не используйте перламутровые и блестящие тени. Сквозь увеличенные стекла очков они смотрятся вульгарно.

В очках для дальнозорких глаза и так кажутся выразительными, поэтому от туши можно вовсе отказаться. Но если без нее макияж вам кажется незавершенным, то лишь слегка проведите тушью по ресничкам. Не прокрашивайте нижние ресницы. Глаза в очках для дальнозорких кажутся не только больше, но и выпуклее. Прокрашенные нижние реснички еще больше подчеркнут это.

Макияж для тех, кто носит очки при близорукости, основан на других принципах. Здесь можно использовать более яркие оттенки. Ваша главная задача – зрительно увеличить глаза. На верхнее веко нанесите светлые тени, под бровь – темные. Вам можно краситься любыми тенями – перламутровыми, блестящими, матовыми. Внешний угол глаза выделяйте карандашом. Обязательный штрих – тушь. Так как за стеклами очков для близоруких глаза кажутся меньше, то без ее никуда.

Придать глазам яркости можно с помощью румян. Их цвет должен быть максимально близким к тону вашей кожи, так как чересчур яркие придадут лицу неестественности, а светлые болезненности. Накладывайте румяна с места, в котором оправа касается скулы, и двигайтесь в сторону бровей. Старайтесь касаться каждого участка кожи одним движением, без сильного нажима. Излишки румян промокните косметической салфеткой.

Учитесь пользоваться подводкой. По верхнему веку линия должна идти вдоль роста ресниц, вам можно проводить и тонкую, и потолще. Вдоль нижнего века линию рисуют, отступив от ресниц на 2 мм.

Для макияжа губ используйте помаду спокойных тонов, так как вы выделили глаза.

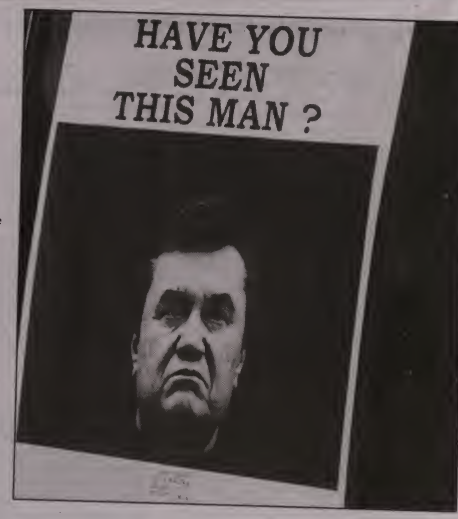
Будьте внимательны при выборе косметики. При ношении очков нагрузка на глаза возрастает, поэтому косметические средства должны быть особенно высокого качества.

Не важно, носите вы очки или нет. Главное – ваша уверенность в том, что вы самая красивая, обаятельная и привлекательная. Даже если вы чем-то недовольны в своей внешности, это всегда можно скорректировать. Например, правильно подобранной формой очков и техникой макияжа!

Оксана Чистякова

УКРАИНА БЕЗ ЯНУКОВИЧА: ЧТО ДАЛЬШЕ?

Ситуация на Украине меняется ежеминутно. Тут тебе и выход на свободу Юлии Тимошенко, и прошедший в Харькове съезд депутатов всех уровней из юго-восточных областей и Автономной Республики Крым, инициированный всеукраинским общественным союзом «Украинский фронт», и заявление Виктора Януковича о том, что он продолжает считать себя президентом страны. И его паническое бегство из Донецка. Наконец, то, как украинские пограничники преградили путь Януковичу. Все это требует глубокого анализа.



Юля – на воле

Начнем с Леди Ю. Выскажу, возможно, удивительную, на первый взгляд, мысль, но к ее выходу на свободу нужно относиться без излишнего восторга. Дело в том, что решение о ее освобождении принималось не теми украинцами, что стояли на улицах Киева, а политическими партиями, представленными в Верховной раде.

Важно понимать, что не политики, а народ ныне является действующим лицом на Украине. И потому именно к народу, собравшемуся на центральных улицах Киева, на Майдане Незалежности, обращаются политики, оппозиционеры.

Так вот, Майдан без восторга воспринял решение Верховной рады об освобождении Тимошенко. Потому что они боролись не за ее освобождение, а за смещение режима Януковича. Вспомните последнее заявление лидера Правого сектора Дмитрия Яроша. Он заявил, что «Правый сектор» не сложит оружие и не снимет блокаду с административных зданий, пока не будет выполнено «главное требование – отставка Януковича».

После этих слов народ на Майдане начал скандировать: «Трибунал!». «Те, кто отдавал приказы стрелять, снайперы должны понести ответственность», – добавил лидер Правого сектора. И он прав. Но делает он эти заявления, исходя из того, что таково мнение народа. А он, повторюсь, не в восторге от освобождения Тимошенко.

И не только народ. Вот что заявил народный депутат Давид Жвания: «Нужно закончить с Януковичем и с историей Тимошенко, я имею в виду с историей ее заключения. Письма Тимошенко, высказывания Тимошенко, поездки к Тимошенко – страна не может жить с Тимошенко в тюрьме, она устала от Тимошенко в тюрьме. Тимошенко должна выйти и, наконец, заняться собой».

Депутат считает, что лидер оппозиции исчерпала себя в конфликтах с президентами Виктором Ющенко и Виктором Януковичем, и ей время уступить дорогу более молодым политикам.

«У нее хватит мужества понять, что после этой драки, которая у нее была с Ющенко, а затем с Януковичем, в украинской политике она себя исчерпала. В качестве лидера гражданской и общественной мысли после своего освобождения она была бы куда более эффективной. На Украине уже сформировано новое молодое поколение политиков, которые и должны заниматься политикой», – считает Жвания.

Кого имеет в виду Жвания? Имен он называть не стал. Но, вне всякого сомнения, речь шла о Виталии Кличко. Он был с народом в самые сложные моменты внутриполитического противостояния. И потому его рейтинг по сравнению с иными оппозиционными политиками высок. Амбиции стать главой украинского государства у него тоже есть. Правда, не у него одного.

Олигархи будут делить власть

И вот здесь, в освобождении Тимошенко, есть реальный риск. Она сверхамбициозна. И то, что, едва выйдя из тюрьмы, она уже заявила о своем участии в президентских выборах на Украине, намеченных на 25 мая, доказывает, что годы отсидки не изменили ее ни на йоту.

Мы помним, что Леди Ю склонна к склокам. Она имеет опыт противостояния с тем же Ющенко. Теперь уже вырисовывается ее будущий конфликт с Виталием Кличко и с лидером Правого сектора Дмитрием Ярошем. Последний, мягко говоря, тоже без особой радости воспринял новость об освобождении Тимошенко. У него – также есть политические амбиции.

Плюс Кличко и Ярош наверняка считают, что Тимошенко и так получила больше того, чем заслуживала. Ей дали свободу, которая досталась нелегко, в борьбе с режимом Януковича, в ходе которой погибли десятки украинцев.

А что делала в этот момент Тимошенко? Писала воззвания, в то время как на ее иностранные банковские счета капали проценты от тех доходов, которые получал «Газпром», продавая Украине газ по невыгодному для Украины контракту, подписанному лично Тимошенко в бытность ее премьер-министром Украины.

Коррумпированность Тимошенко – общеизвестна. И ее реальный авторитет в народе – крайне низок. Скажу больше. Неожиданно высокий процент голосов, который набрал Виктор Янукович на последних президентских выборах, был еще и следствием того, что многие голосовали не за него, а против Тимошенко. Настолько она достала большинство украинцев своими амбициями.

И не только амбициями. Напомню, что на сайте компроматов WikiLeaks была обнародована переписка агентов американской разведывательно-аналитической компании Stratfor. Это было письмо аналитика по Евразии Лорен Гудрич. Она объясняла, что Россия пытается вернуть утраченный после ареста Тимошенко контроль над Януковичем: «Путин всегда хотел иметь противовес Януковичу. Он хотел, чтобы это была Тимошенко, не потому, что она пророссийская, а потому, что из всех топовых политиков ее было легче всего купить на корню. Конечно, именно это и стало источником ее проблем и причиной ареста».

Так что нельзя исключать того, что она идет на президентские выборы на Украине не по своей воле. Она жаждет получать тот самый «президентский откат», о котором много писали украинские журналисты. Согласно им, Украиной правят олигархические кланы. Именно их интересы стоят на первом месте, а потом все остальное. И кто бы ни стал украинским президентом, ситуация не изменится.

Так что, избавившись от одного клана, ставленником которого был Виктор Янукович, Украина рискует получить иной, с Тимошенко во главе. Это, ясное дело, не понравится представителям иных кланов, другим украинским олигархам. Например, Петру Порошенко, который с самого начала поддерживал Евромайдан и у которого есть свои амбиции.

Так что не исключено, что мы можем увидеть новый виток противостояния. Не такой открытый, не кровопролитный, но очень жесткий. По итогам которого Россия вполне может попытаться вернуть себе контроль над Украиной, а некоторые беглые олигархи, такие как экс-мэр Киева Черновецкий или Коломойский, – свои позиции в стране. Но ради ли этого боролись и умирали рядовые украинцы? Вопросы, вопросы, вопросы...

«Допа» и «Гепа» сбежали

Теперь – о Харькове, где прошел съезд депутатов всех уровней из юго-восточных областей и Автономной Республики Крым, инициированный всеукраинским общественным союзом «Украинский фронт». Где и было принято решение, согласно которому «на период до восстановления конституционного порядка законности и обеспечения нормальных условий работы народных депутатов без шантажа и угроз им и членам их семей, мы, органы местного самоупрвавления всех уровней, Верховный совет АР Крым и Севастопольский городской совет решили взять на себя ответственность за обеспечение конституционного порядка, законности прав граждан и их безопасности на своих территориях».

Ничего удивительного в случившемся нет, мы прогнозировали такое развитие ситуации. Будучи не в состоянии контролировать ситуацию во всей Украине, Янукович и остатки не столько верных ему, сколько понимающих угрозу себе олигархов, пытались начать процесс раскола Украины. Попытка эта провалилась.

Об этом свидетельствует и позорное бегство из Украины организаторов субботней Харьков-

ской провокации – мэра Харькова Геннадия Кернеса и губернатора Харьковской области Михаила Добкина. Они, как сообщил временный глава МВД Арсен Аваков, уже выехали в Россию. Так Украина избавилась от вчерашних криминальных авторитетов «Допа» и «Гепа».

И, наконец, попытка бегства самого Виктора Януковича из Донецка, о чем сообщила Государственная пограничная служба Украины.

Осознанная провокация

Поистине вопиющим фактом было то, что на Харьковском съезде присутствовали глава комитета Госдумы РФ по международным делам Алексей Пушков, а также целый «десант» российских сенаторов. Если это не вмешательство во внутренние дела другого государства, тогда что называется им?

Вы можете себе представить, что в древнем Кенигсберге, который ныне именуется Калининградом, пройдет съезд желающих выступить за воссоединения города с ФРГ, где будут присутствовать руководители Бундестага и немецкие сенаторы?!

Или что такого рода съезд организуют на Южных Курилах, входящих в состав РФ, прояпонские силы, приглашая туда депутатов японского парламента и «десант» японских сенаторов? А ведь, согласно позиции официального Токио, «северные территории являются вековыми территориями Японии, продолжающими находиться под незаконной оккупацией России».

Такого нет, и это правильно. Но, увы, мы видим, что именно Россия и осуществила шаг, который можно назвать только одним словом – провокация. Осознанная, с далеко идущими последствиями. Вплоть до попытки реализовать сценарий августа 2008 года, когда Россия совершила аннексию территорий Грузии, назвав все это «операцией по принуждению к миру». И она, вполне возможно, имела бы место, если бы не трусость Януковича, которого даже российский премьер Дмитрий Медведев успел назвать тряпкой.

Телеканализация работала бесперебойно

Надо признать, Россия делала все возможное для поддержания режима Януковича. В декабре прошлого года в рамках договоренности Владимира Путина и Виктора Януковича Россия приняла решение о выделении Украине финансовой помощи на 15 миллиардов долларов. Эти средства, давайте признаем, выделялись, по сути, лично Януковичу для решения экономических проблем и для усиления его личной власти.

А когда над ним нависла реальная угроза, за дело взялись российские телеканалы. Они демонстрировали откровенно лживую картинку из Украины. В новостях из Киева. Плюс было запущено огромное количество ток-шоу, в которых принимали участие российские политики, вроде Жириновского и украинские политики, вроде сбежавшего в Россию «регионала» Олега Царева.

Того самого, которого Владимир Путин в 2013 году наградил медалью Пушкина. Но куда интереснее другое. Олег Царев, как пишет издание «Наші гроші», сидит на финансовом крючке у российского «ВТБ банка».

Украинские журналисты провели расследование и нашли связь между Царевым и компаниями ООО «Агрофирма «Дзержинец», ООО «Днепрохлеб», ООО «ТД «Маринель», ООО «Днепропетровский компьютерный центр», ООО «Аста Элит», ООО «Днепропетровская бумажная фабрика», ООО «Мастер Капитал Менеджмент», ООО «Производственное предприятие «Папір», ООО «Систем Транс-Буд и ООО «Люкс-НВ». Эти компании оформлены или на родных Царева, или на подставных лиц.

Перечисленные компании фигурируют в судебных спорах по искам российского банка ВТБ о взыскании 106 миллионов гривен. Банк уже выиграл 45 миллионов гривен по судам и хочет получить еще 61 млн. Чтобы этого не случилось, компании, связанные с Царевым, подают в суд друг на друга. Попутно Царев делает откровенно пророссийские заявления. Причина которых понятна.

Так вот, именно с такими «оппонентами» и вели теледиалог на российских ток-шоу. Канва озвучиваемых «посланий» – Украина является государством, в котором власть в руки захватили «бандиты» и руководство России должно применить силу «для защиты своих интересов».

Нечто подобное было в эфире российских телеканалов и накануне августовского вторжения российских войск на территорию Южной Осетии. Тогда имела место настоящая антигрузинская истерия. Теперь была истерия антиукраинская.

Ее плоды увидела и олимпийская чемпионка биатлонистка Елена Подгрушная. «Сегодня мы видели, как русские болельщики радовались промахам Вали Семеренко, как русские болельщики кричали нам по трассе, вспоминая войну, как кричали «промахнитесь, падайте» и так далее. Я бежала и не верила в то, что такое могут кричать русские болельщики. Это не те люди, которые выходят на трассу и болеют за спорт. Те крики и возгласы, которые были на трассе, просто не укладываются в голове. Отказываюсь верить в то, что русские так могут. А это факт», – отметила биатлонистка.

Ничего удивительного, Елена. Вам вслед кричали те, кто вырос в условиях российской телепропаганды, смысл которой состоит в том, что Россия окружена врагами, мечтающими на нее напасть. Вчера в образе врагов выступали грузины, сегодня – украинцы. Применить силу против которых активно призывали российские телепропагандисты и политики.

Что они будут делать дальше? То, что им прикажут «верхи». А они в замешательстве. Они привыкают жить на Украине без Януковича и ищут способ реванша. Каким он будет – не знает никто. Как никто не сомневается, что попытка реванша будет, непременно будет...

Акпер Гасанов, Haqqin.az, Азербайджан

В ПАМ'ЯТЬ ПРО ЗАГИБЛИХ НА МАЙДАНІ

Вічна пам'ять героям!!!

Мамо, не плач. Я повернусь весною.
У шибку пташинкою вдарюсь твою.
Прийду на світанні в садок із росою,
А, може, дощем на поріг упаду.

Голубко, не плач. Так судилося, ненько,
Вже слово, матусю, не буде моїм.
Прийду і попрошуся в сон твій тихенько
Розкажу, як мається в домі новім.

Мені колискову ангел співає
І рана смертельна уже не болить.
Ти знаєш, матусю, й тут сумно буває
Душа за тобою, рідненька, щемить.

Мамочко, вибач за чорну хустину
За те, що віднині будеш сама.
Тебе я люблю. І люблю Україну
Вона, як і ти, була в мене одна.

Оксана Максимишин-Корабель
Вічна пам'ять героям!!!
Всех призываем молиться за Украину и ее народ!



Когда лечит слово

Попадая на прием к нужному специалисту, большинство пациентов приходят в состояние растерянности и совершенно забывают, какой вопрос доктору, они планировали задать. Виной тому и смущение, и элементарная нехватка времени, выделенного на прием, в течение которого даже по существу проблем поговорить некогда. А уж задать вопрос врачу не совсем по теме визита, либо просто интересующий на данный момент и касающийся здоровья – об этом часто нет и речи.

Так и накапливаются эти вопросы без ответа, неразрешенные ситуации и недомолвки. А ведь ситуация легко разрешима, в том числе и с помощью раздела в нашем еженедельнике.

Здесь приведены ответы на самые популярные вопросы пациента специалистам, касающиеся как профилактики болезней, так и способов установления диагноза и вариантов лечения.

Конечно, нельзя забывать о том, что консультация врача, опубликованная на сайте, никогда не сможет направить на анализы, диагностировать проблему и назначить верное лечение без очного визита к доктору. Поэтому следует принимать во внимание, что даже самые подробные консультации и ответы на вопросы предложены только для общего ознакомления с тематикой, а все решения необходимо принимать только при личном участии профессионала.

Когда чистить зубы после еды?

«Прочитала, что если чистить зубы сразу после еды, то это приводит к разрушению зубной эмали. Поэтому за зубную щетку следует браться не раньше, чем через полчаса после еды. Разве это так важно и когда правильно чистить зубы после еды?».

Проблема в том, что во время еды на зубы попадает кислота, особенно если при этом кушать маринованные продукты, кислые фрукты, сладкие напитки и приводит к размягчению эмали. Конечно, почувствовать это или заметить невозможно, это можно примерно сравнить с процессом, который происходит с маслом. Если его из морозилки поставить на солнце, тогда верхний слой размягчится, а середина останется твердой. Так вот, если сразу после еды начать чистить зубы, они испытывают еще и дополнительного воздействия со стороны пасты и зубной щетки. Речь идет о микроабразии.

Но это никак не означает, что зубы не нужно чистить после еды. Наоборот, это следует делать после каждого приема пищи, но сначала стоит прополоскать ротовую полость водой, чтобы смыть с зубов остатки пищи, а потом и почистить зубы. Щетку лучше выбирать мягкую — с той целью, чтобы не только хорошо чистить зубы, но и не вредить им при этом. Кроме того, обязательно нужно пользоваться зубной нитью, чтобы хорошо вычистить межзубные промежутки (профилактика зубного камня и кариеса).

Что делать при низком давлении

Низкое давление называется гипотонией. Такое состояние у человека сопровождается головными болями, учащением пульса, общей слабостью тела и затуманенностью сознания.

Оно вызывается физиологическими, а иногда патологическими изменениями в человеческом организме. Возраст при этом не имеет значения, ведь гипотонией могут страдать как молодые, так и пожилые люди.

Если у вас низкое давление, что делать знает, конечно же, врач. Но и вы самостоятельно можете следить за своим состоянием и оказывать себе своевременную помощь. Во-первых, приобретите себе тонометр и замеряйте давление несколько раз в день. Постарайтесь понять также, чем вызвано такое состояние организма.

Низкое давление. Что делать, если это физиологическая норма вашего организма или состояние вызванное стрессом? Вам на помощь придет сладкое, или крепкий с сахаром чай. Не стоит отдавать предпочтению кофе в таком случае, ведь он имеет очень кратковременный эффект. Можете съесть также сытный бутерброд. Если при этом вы чувствуете сильную головную боль, то можете принять обезболивающее средство или контрастный душ в течении 5-7 минут. А лучше всего прилягте немного отдохнуть.

Если у вас постоянно низкое давление – то тут лучше сразу обращаться к доктору.

Явными признаками того, что вы страдаете постоянной гипотонией можно назвать общую слабость, периодическую сонливость, ощущение нехватки воздуха, головную боль, которая возникает без видимых на то причин.

Обращение к специалистам в данном случае – это единственный верный способ.

Ведь никакими народными методами, и уж тем более самостоятельным лечением, вы не сможете вернуть нормальную регуляцию тонуса кровеносных сосудов.

Если же вы проигнорируете такое состояние организма, то уже после 45 лет ощутите на себе все «прелести» сложной гипертонии.

Более того, такое состояние может вызывать угрозу инсульта. Если вам назначат индивидуальный курс лечения, то не игнорируйте его, а для своего здоровья обязательно пройдите все необходимые процедуры.

Если вы чувствуете постоянную слабость, а иногда предобморочное состояние, то можете попробовать помочь себе при помощи лекарственных растений.

Это могут быть настойки женьшеня, элеутерококка, лимонника, родиолы розовой и эхинации пурнпурной.

Курс лечения такими средствами составляет от 4 до 6 недель.

После чего надо сделать перерыв как минимум на месяц. Такие травы оказывают тонизирующий эффект на кровеносные сосуды.

Если у вас наблюдается низкое только нижнее давление в сочетании с повышенным верхним, то вам прямиком нужно обратится к кардиологу для того, чтобы пройти полное обследование своей сердечно-сосудистой системы.

Такие симптомы может иметь достаточно серьезная болезнь, такая как недостаточность клапана аорты.

Поэтому и необходимо вмешательство специалистов.

И без сахара можно

«Говорят, что рафинированное масло и белый рис укорачивают человеку возраст. Для здоровье надо есть неочищенный рис, не рафинированное масло. В чем разница?».

В рейтинге самых вредных продуктов первое место заняли белая мука и сахар. В список продуктов, которые укорачивают нам возраст, Общество диетологов США также ввело рафинированное масло и белый рис. Например, шлифованный рис и мука высшего сорта очищенные от зерновых оболочек.

Сахар-рафинад и рафинированные масла — это также продукты слишком тщательной переработки свеклы, семян подсолнечника, кукурузы или маслин. Никаких растительных волокон, только чистые углеводы, которые сразу повышают уровень сахара в крови и очень легко усваиваются в виде жировых клеток.

А организм человека нуждается в клетчатке, которая, собственно, и остается среди отходов очищающего процесса. Ведь именно клетчатка сорбирует и выводит из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов, регулирует энергетические механизмы.

Антибиотики могут перестать лечить уже через 10 лет

В Великобритании ученые предупреждают, что «золотой век» антибиотиков может закончиться уже в ближайшие 10 лет. Как сообщает The Daily mail, причиной этого может стать устойчивость бактрий к антибиотикам, которая из года в год растет. По словам профессора Джереми Фаррера, на протяжении последних 10 лет медики применяли антибиотики при необходимости и без нее. Для примера он приводит лечение сильными препаратами простой простуды или инфекций, которые можно вылечить без антибиотиков.

По словам профессора Фаррера, все это приводит к тому, что патогены становятся устойчивыми к лекарствам и в течение ближайшего десятилетия даже слабые вирусы могут стать смертельными. «Люди дольше лечатся в клиниках, пациенты страдают серьезнее даже от слабых инфекций, у них чаще появляются осложнения. Все это связано с ростом устойчивости бактерий к антибиотикам» - убежден профессор Фаррер.

Месяц без алкоголя

Специалисты выяснили, что отказ от спиртного на месяц позволяет снизить уровень холестерина, похудеть, улучшить режим сна и повысить активность на работе. Кроме того, печень получает возможность восстановиться. Как показало исследование Королевского свободного госпиталя Лондона, в среднем отказ от алкоголя на пять недель позволял сбросить 1,5 килограмма, снизить уровень холестерина на 5%, уровень жира в печени на 15%, а показатели сахара почти на четверть.

Отметим, гепатологи обычно воздерживаются от комментариев относительно пользы отказа от спиртного для людей, пьющих в умеренном объеме. Как правило, они фокусируются на проблемах алкоголиков. Что касается «сухого месяца», пока эксперты не установили, как быстро позитивный эффект сходит на нет, если человек после месяца воздержания начинает снова пить. По крайней мере, такой период, свободный от спиртного, поможет печени лучше пережить алкоголь в дальнейшем.

Пенсионеры за рулем

Президент Итальянской ассоциации геронтологии и гериатрии Джузеппе Паолиссо обеспокоен поведением за рулем пенсионеров старше 75 лет и считает необходимым введение более строгого медицинского контроля для водителей пожилого возраста. Особенно остро этот вопрос встал после недавнего случая, когда 85-летний житель города Веллетри въехал на своем внедорожнике в банк, в результате чего погибла 71-летняя женщина, еще 5 человек были ранены.

По данным Европейской Комиссии, процент автомобильных аварий со смертельным исходом среди водителей старше 75 лет в пять раз превышает среднестатистические показатели. По мнению Паолиссо, пенсионеры-водители намного чаще провоцируют аварийные ситуации по нескольким причинам: это снижение слуха и зрения, употребление лекарств, понижающих уровень реакции, а также возрастное уменьшение когнитивных способностей, таких, как способность ориентироваться в пространстве и быстро принимать правильное решение.

Ларингит

✪ Что такое ларингит

Слизистая оболочка гортани воспаляется в результате постоянного действия какого-либо раздражающего вещества или под влиянием размножения болезнетворной флоры. Ларингит может быть связан с любым простудным заболеванием, инфекционной болезнью (корь, коклюш, скарлатина и пр.). Факторами, провоцирующими ларингит, могут быть вдыхание слишком холодного воздуха, общее переохлаждение организма, курение, грязный и запыленный воздух, перенапряжение гортани.

Ларингит может длиться несколько дней или месяцев (хронический ларингит). Ларингит быстро прогрессирует, поэтому стандартные сроки болезни – 2 недели.

Ларингит, как профессиональная болезнь, чаще всего поражает тех людей, кому приходится много и часто говорить – учителей, певцов, дикторов (профессиональный хронический ларингит). Среди курильщиков ларингит также очень распространен, особенно его хроническая форма. Если у человека есть хроническое заболевание легких или сердца, сосудов, то он находится в группе риска – ларингит может появиться при любом инфекционном поражении. Также ларингит распространен среди рабочих, работающих на вредном производстве.

✪ Симптомы ларингита

Острый ларингит начинается с ощущения першения и дискомфорта в глотке – слизистые оболочки пересыхают, и появляется чувство царапания, могут появиться боли при глотании. Основные симптомы ларингита – сухой, надсадный, изматывающий кашель, который обостряется в положении лежа, а также осиплость голоса. Ларингит часто проявляется потерей голоса, так как голосовые связки теряют способность вибрировать. Общий клинический анализ крови показывает ускорение СОЭ, увеличение числа лейкоцитов. Такие симптомы ларингита, как затруднение дыхания проявляются не всегда и обусловлены сужением голосовой щели из-за отека слизистой оболочки, спастических явлений в гортани. Постепенно сухой кашель превращается в продуктивный – начинает выделяться мокрота.

Ларингит характеризуется интоксикацией – высокая температура, головные боли. Стандартная продолжительность болезни – 7-10 дней при условии, что симптомы ларингита постепенно стихают, а назначенное лечение является адекватным.

✪ Виды ларингита

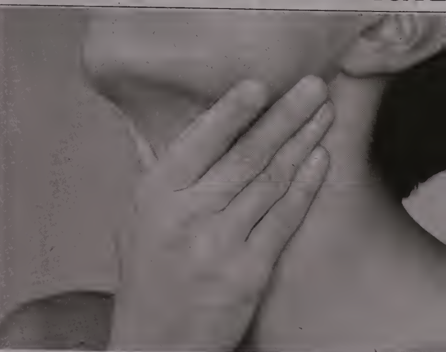
Ларингит может быть острым и хроническим. Острый ларингит длится не более двух недель, хронический ларингит может продолжаться значительно дольше. Хронический ларингит формируется медленно, сопровождается постоянным покашливанием, а при создании благоприятных условий воспалительный процесс усиливается, и симптомы проявляются сильнее.

✪ Лечение ларингита

Лечение ларингита зависит от вида и формы заболевания. Основной метод – устранение причин, вызвавших заболевание. Важно обеспечить полный покой пораженной гортани, поэтому охранительный режим включает запрет на разговоры и любое напряжение глотки. Из рациона питания следует исключить любые продукты, обладающие раздражающим действием на слизистую – пряности, острые и соленые блюда. Нельзя курить и пить спиртные напитки.

Лечение ларингита включает регулярное орошение полости глотки теплыми составами – частое питье (травяные чаи, кисели, некислые компоты), полоскание горла, согревающие компрессы на область шеи, теплые ингаляции.

Медикаментозное лечение ларингита должно быть прописано врачом. Хронический ларингит лечится смазываниями гортани, ингаляциями, могут быть назначены физиотерапевтические процедуры, по показаниям решается вопрос об оперативном вмешательстве.



Во время всего курса лечения необходимо поддерживать в доме уровень высокой влажности – при помощи специальных увлажнителей воздуха, развешанных мокрых простыней и т.д. Паровые ингаляции можно делать в домашних условиях – в кастрюле с кипятком заваривают противовоспалительные травы, добавляют в воду соду. Длительное (до 6 недель) орошение глотки раствором физиологического раствора с йодом необходимо для полного выздоровления. Если в гортани скапливаются корки, то можно добавить щелочно-масляные ингаляции. Масляный раствор ментола можно вливать в глотку. Горло можно смазывать облепиховым маслом, масляным раствором хлорофиллипта. Прижигающее лечение ларингита заключается во вливании в полость глотки растворов протаргола или резорцинола.

Медикаментозное лечение ларингита предусматривает применение спреев, таблеток для рассасывания с анестезирующим, противовоспалительным и противоотечным действием.

Лечение ларингита антисептиками – это профилактика осложнений. Антибактериальные препараты прописывают после определения типа возбудителя – если природа воспаления бактериальная, то назначаются пенициллины, антибиотики широкого спектра действия.

Жаропонижающие препараты принимают в том случае, если ларингит протекает с температурой, доставляющей сильный дискомфорт. Препаратами выбора являются ибупрофен, анальгин, парацетамол.

Сухой изматывающий кашель лечат противокашлевыми препаратами, а кашель с мокротой делают более продуктивным при помощи муколитиков.

✪ Лечение ларингита методами народной медицины

Домашнее лечение ларингита дает неплохие результаты – соблюдение режима молчания и регулярные процедуры по уменьшению воспаления помогут быстро восстановить слизистую гортани. Взрослым хорошо помогают согревающие ножные ванночки – их следует начинать делать как можно раньше. В горячую воду можно добавить сухой горчицы, чтобы прогревание было более эффективным.

Хронический ларингит лечат компрессами на горло – тепло должно быть сухим, если больному человеку приходится выходить на улицу. Можно натереть шерстяной шарф хозяйственным мылом, приложить его этой стороной к горлу, шарф замотать. На ночь можно делать водочные или спиртовые компрессы.

Смазывание горла смесью глицерина и йода помогает избавиться от отечности, уменьшить воспаление. Препараты можно смешать в пропорции 1:1, хорошо перемешать, смочить в составе палец, обмотанный стерильной марлей и обмазать глотку, опуская палец как можно глубже. Можно для этих целей использовать длинный карандаш.

Лечение ларингита полосканиями – основа домашней терапии. Лучше использовать смеси трав – ромашка, календула, листья подорожника, зверобой. Сухую смесь (1 ложка) нужно залить стаканом кипятка, настоять в течение двух часов, затем употреблять для полосканий. Если диагностирован ларингит, то полоскать горло нужно как можно чаще – каждые полчаса, час.

Если ларингит сопровождается осиплостью голоса или его потерей, то можно отварить арахис, затем обсушить его и немного поджарить. Вкусное лекарство поможет восстановить голос. Быстро возвращает голос отвар анисовых семян – полстакана семян на 250 мл воды, все нужно подержать на огне 15 минут. К остывшему отвару нужно примешать немного меда и ложку коньяка. Пить микстуру следует 7 раз в день.

Домашнее лечение ларингита направлено на смягчение голосовых связок. Хорошо зарекомендовало себя употребление теплого молока с растворенным в нем медом.

Хронический ларингит лечат настоем из плодов и листьев малины. Профессиональные ларингиты нуждаются в регулярной терапии – одним из таких методов является употребление лимонной мякоти, смешанной с медом. Кашицу следует держать во рту в течение нескольких минут, затем глотать.

Лечение ларингитов щелочными растворами помогает быстро восстановить связки, устранить першение и унять сухой кашель – минеральную воду смешивают с молоком (в равных частях), подогревают, добавляют сливочное масло, коньяк и мед (по маленькой ложке). Пить целебный напиток следует горячим, чтобы обеспечить прогревание гортани.

Хронический ларингит нужно лечить ингаляциями – из всех противовоспалительных трав лучше всего выбрать чабрец, ромашку, эвкалипт, сосновые шишки. Если ларингит острый, а также тогда, когда восстановить голос необходимо как можно быстрее, актуальны меры экстренной помощи – морковный сок с медом или тертая морковь, горячее печеное яблоко (съесть его нужно медленно), настой из цветков алтея. Корень алтея подойдет, если есть мокрый кашель – его можно принимать в виде настоя или отвара.

Лечение ларингита подручными средствами и дарами природы во многих случаях способно заменить прием лекарственных препаратов.

✪ Профилактика ларингита

Профилактика ларингита направлена на последовательное и постепенное закаливание организма, что поможет избежать ущерба при смене температур, атаке болезнетворных агентов и пр. Начать можно с ножных ванн и обтираний, постепенно переходя к обливаниям. Изменение температуры воды следует также проводить плавно. Если отказаться от курения и алкоголя, то есть шанс выйти из группы риска по ларингитам. Посещение бани, использование ингаляторов играет большую роль – это своеобразная профилактика путем очистки дыхательных путей от пыли, примесей, продуктов распада.

Своевременное лечение простуд, ОРВИ, бронхитов и прочих заболеваний, распространение которых может вызвать ларингит, является неспецифической профилактикой. Если после того, как ларингит подтвердился, врач прописывает лекарства, то не следует отказываться от терапии и заменять ее народными методами – некоторые виды ларингита нуждаются в медикаментозном лечении.

Профилактика ларингита среди людей «голосо-речевых» профессий заключается в соблюдении голосового режима и проведении превентивных мероприятий. Пожилым людям следует уделять внимание укреплению иммунной системы – прием иммуностимуляторов, полноценное питание, здоровый образ жизни.

Влажная уборка, удаление пыли с поверхностей, увлажнение воздуха доступными способами – такие методы предупреждения ларингитов следует использовать тем, кто часто болеет.

Профилактика ларингита включает и внимательное, бережное отношение к своему здоровью – горло нужно беречь, избегать переохлаждения и перегрева, по возможности отказаться от контактов с больными людьми. Если работа связана с постоянным вдыханием вредных веществ, то следует позаботиться о персональной защите – носить респираторы, регулярно очищать дыхательные пути от мелких частиц.

Так как хронический ларингит в большинстве случаев является осложнением острого процесса, то нужно лечить эту форму заболевания до конца. Лечение должно быть начато уже при первых признаках болезни, оно продолжается до полного исчезновения симптомов, что подтверждается осмотром врача. Если острый ларингит не долечить, то он гарантированно перейдет в хроническую форму, лечение которой может быть длительным и трудным.

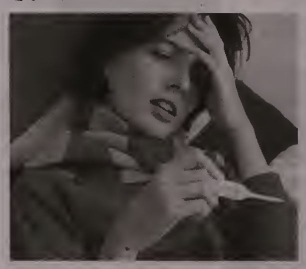
Профилактика ларингита у детей начинается с выяснения причин заболевания, устранения сопутствующих факторов. Если хотя бы раз у ребенка был приступ ложного крупа, то следует усилить защиту – ограничить контакты с больными людьми, начать закаливание, иметь в аптечке препараты первой помощи, которые помогут снять спазмы.

Предупредить некоторые причины ларингитов смогут внимательные и заботливые родители – следует избегать переохлаждений, соблюдать рекомендуемый педиатрами температурный режим, следить за уровнем влажности в комнате, где проводит время ребенок. Уборка должна быть ежедневной. Ребенка следует учить мыть руки, пользоваться влажными салфетками. Обеспечение режима питания, распорядка дня помогут правильно распределить чередование умственных и физических нагрузок.

Профилактика ларингитов важна в любом возрасте, ведь приступы затрудненного дыхания могут «перерасти» в самостоятельное, тяжелое заболевание.

Эта рубрика подготовлена Ольгой Байдюк.
Почти все травы и настойки, перечисленные в рецептах вы можете приобрести в магазине "Taste of Russia", который находится в г.Кент по адресу: 13010 SE Kent-Kangley Rd. Kent WA 98030. Телефон для справок: (253) 630-7588.

Народные средства для лечения ангины



■ Чеснок от ангины
Порежьте 1 головку чеснока, положите в кастрюлю, налейте туда 1 литр воды, а как только вода станет закипать, всыпьте 1 чайную ложку пищевой соды и делайте ингаляцию - дышите над кастрюлькой 3 раза в день. Обычно через пару дней ангина отступает.

■ **Ангину можно лечить следующим образом:** смешать и тщательно измельчить листья шалфея, цветы мальвы и цветы бузины (черной или красной). Все компоненты нужно взять в равных пропорциях. 1 ч. л. этой смеси заливаем 1 стаканом кипятка. Настаиваем, укутав, 40 минут, а потом процеживаем. Этим средством полоскаем горло несколько раз в день, и ангины как не бывало! Для этой же цели подходит настой чабреца: 1 ст. л. измельченной травы на 1 стакан кипятка. Настаиваем, укутав, 1 час, процеживаем и тоже полоскаем горло несколько раз в день.

■ Завариваем крепкий чай, не в пакетиках. Остужаем до температуры которую можно терпеть. Добавляем туда ложку соли, размешиваем. Полоскать несколько раз в день. Гной сам выходит при полоскании. За неделю была вылечена страшная ангина, которой болел человек несколько лет.

■ При болях в горле в стакан теплой кипяченой воды всыпать по чайной ложке соды и соли и добавить несколько капель йода и пару кристаллов марганцовки. Этим раствором полоскать горло. Иногда хватает одного раза, если ангина не запущена.

■ Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды на ночь 1 ст. л. корня девясила. Утром хорошо размешать, дать настояться и пить по 1 глотку через каждый час. Курс лечения 6 7 дней.

■ Полоскание горла соком свеклы. Натереть свеклу на мелкой терке и отжать сок. К стакану сока добавить 1 ст. ложку столового уксуса (не эссенции!). Полоскать горло 5-6 раз в день.

■ Полоскание горла настоем чеснока. Взять 100 г очищенного и измельченного чеснока, залить 100 мл кипяченой воды комнатной температуры,соуд плотно закрыть и оставить на 5-6 часов, процедить.

■ Соцветия календулы, листья подорожника, трава полыни - всего поровну. Одну ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне в течение 10-15 мин., процедить. Полоскать горло теплым раствором каждые 2 часа.

■ Полоскание горла отваром луковой шелухи. Три чайные ложки шелухи залить 0,5 л воды, прокипятить, настаивать 4 ч., процедить.

■ Соцветия ромашки - 2 части, листья шалфея - 4 части, листья эвкалипта 3 части, трава мяты 2 части, трава тимьяна 2 части, почки сосны 3 части, корни девясила 4 части. Три ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 3-4 мин., полоскать горло теплым раствором. Этот же состав можно использовать для ингаляции.

■ Листья шалфея 2 части, плоды и листья малины 2 части, листья мяты - 2 части, цветки бузины 1 часть, трава зверобоя - 7 частей, почки березы - 1 часть, почки сосны 2 части, корень алтея 2 части, корень девясила 1 часть. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 12 час., процедить, выпить в течение дня в 3 приема.

■ Жевать прополис (кусочки с горошину) лучше на ночь. Прополис должен вызывать во рту жжение и небольшое онемение языка.

■ Свежий лимон. При начинающейся ангине очень медленно разжевать половинку лимона вместе с цедрой. В течение часа после этого ничего не есть, чтобы дать возможность эфирным маслам и лимонной кислоте поработать. Процедуру повторить через два часа. Можно взять 2-3 ломтика лимона, очистить от кожуры и поочередно держать во рту, стараясь, чтобы ломтик был у самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а затем глотать сок. Процедуру повторять ежечасно. Свежий лимон можно заменить 30% раствором лимонной кислоты и полоскать им горло через каждый час в течение дня.

■ Насыпать в кастрюлю на 2/3 овес или ячмень, долить молоко до уровня на 2 пальца ниже верхнего края кастрюли, закрыть крышкой и поставить в духовку с небольшим жаром. Доливать молоко по мере его выкипания, пока овес не разварится. Пить по 2-3 ст. л. 3 раза вдень.

■ Смешать яблочный уксус пополам с теплой кипяченой водой и полоскать горло этим составом через каждый час.

■ Сварить картошку «в мундире» и дышать над ней 5-10 минут, а затем из слитой после варки картофеля воды сделать теплый компресс на горло. Подошвы ног нужно натереть чесноком и надеть шерстяные носки.

■ При охриплости принимать 3-4 раза в день (по 1—1,5 стакана) отвар душицы. Заварить 1 л кипятка 30 г травы, настоять 1 час и процедить. (Можно и не процеживать).

■ Ангина пройдет за сутки, если 10 или более раз в день полоскать горло настоем чайного гриба по 10-15 минут.

■ Если вы внезапно охрипли: вскипятите молоко, снимите пенку и дышите над кастрюлей, делая глубокие вдохи, пока идет пар.

■ Залить 0,5 л холодной воды 2 ст. л. травы иван-чая, поставить на огонь, довести до кипения и настоять 1 час. Принимать при воспалении горла по 1/3 стакана 3-4 раза вдень перед едой.

■ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. коры ивы, кипятить ее на малом огне 30 минут, настоять немного и процедить. Полоскать несколько раз в день.

■ Настой плодов аниса. Чайную ложку плодов заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин., пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Можно воспользоваться аптечным анисовым маслом - 3 капли на кусочек.

ПРОДАМ /КУПЛЮ

• Продам фатиновые, гипюровые, газовые шарфики, косынки, накидки в большом ассортименте. Наш магазин: **www.nakidka.com** **Тел. (253) 230-9738 Анна** **Тел. (206) 372-8983 Таня**

• Продам чистый прополис. **Тел. (206) 778-8271** **Тел. (253) 838-2284**

• Продаю Cadillac Escalade, 2000 г. Черного цвета, 165К миль, чистый тайтл, без аварий. $3,000. **Тел. (206) 877-2647**

• Продается Toyota Sienna XLE 2010 г. Пробег 28К миль, в очень хорошем состоянии. Salvage title. **Тел. (253) 661-3134**

• Продам красивые белые скатерти и накидки на стулья. Также новые свадебные платья, размер 7-8. **Тел. (253) 226-5546**

• В связи с переездом, продаем сервант бордого цвета в хорошем состоянии за $400. Круглый стол – cherry color $100, диван цветной за $180, и 2х спальная кровать в хорошем состоянии. **Тел. (253) 815-6735**

Принимаем рекламные объявления в раздел Classifieds/ РАЗНОЕ до 24-го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective". You may also send your Classifieds order by email to: info@perspectiveus.com

Продаю пчел:
Пакеты $80
Семьи 2 кор. $250
Нуклеусы $120
Продаю мед
Тел. (206) 861-4874
Тел. (253) 294-6142

Продам сапожную мастерскую в г. Tacoma, по всем вопросам обращайтесь по тел.
Тел. (253) 267-5417

СПРОС ТРУДА

В детский садик требуется воспитатель и помощник воспитателя.
Тел. (425) 330-0590



СПРОС ТРУДА

ИЩЕМ НЯНЮ! ДЛЯ РЕБЕНКА 6-ТИ МЕСЯЦЕВ В ХОРОШУЮ СЕМЬЮ В г. Lynnwood. (МОЖНО С ПРОЖИВАНИЕМ).
Тел. (425) 773-0882

Bakery "Piroshki on Madison" Downtown Seattle требуется повар.
Тел. (206) 322-2820
Алла

Наша компания ищет работников/ строителей, готовых работать добросовестно и зарабатывать соответственно. Full-time. Хорошие условие, честный босс.
Тел. (253) 486-6025

• В Adult Family Home требуется женщина Caregiver на выходные дни. Минимальный английский обязателен. Mountlake Terrace. **Тел. (206) 919-4060**

• Требуются сотрудники в дома по уходу за больными людьми. Знание английского и все необходимые документы желательно. **Тел. (206) 399-3939**

• В детский садик нужна няня, любящая детей. **Тел. (206) 334-0607**

• Требуется Водитель Трака CDL класса A. По 48 штатам, хорошие условия
Тел. (253) 632-7390 or
(253) 293-9156 or
(253) 266-8023

• Компания FOREVER LIVING приглашает на part and full time желающих иметь гибкий график работы. Хорошие деньги, возможности... Русская линия. **Тел. (253) 632-5039**

• Приглашаем на работу по уборке офисов в вечернее время. **Тел. (206) 372-0506**

• Требуется учитель математики , русского языка, музыки и художник. Звонить по телефону **(206) 334-0607**

• Ищем работников по уходу за стариками (Caregiver). Отличные условия роботы. **Тел. 425-351-7974**

СПРОС ТРУДА

Русский магазин "АРБАТ" в городе Kirkland 12053 124th Ave NE, приглашает на работу женщину продавца (опыт работы приветствуется). Знание английского обязательно.
Тел. (425) 825-5830

• Требуются на работу ответственные женщины для уборки домов и квартир с опытом. Английский не обязателен. Хорошие условия для работы. Оплата по договоренности. **Тел. (206) 412-5242**

• Ищу работу по уходу за детьми любого возраста, а также за одним престарелым человеком. Сделаю, как для себя, будете мною довольны. Имею большой опыт работы и рекомендации. Звоните **Тел. (253) 941-3603** **Cell. (206) 330-5390**

Требуются люди для уборки апартментов в радиусе 15 miles от Federal Way. Гибкий график, и опыт работы обязательно.
Тел. (206) 922-9297

Требуются работники для уборки домов на full time. Day time shift. Pay based on experience $15 - $25. Должна быть машина.
Тел. (206) 588-6305

Компания Viola Cleaning Service предлагает работу для женщин и мужчин по уборке домов. Хорошая зарплата. Знание английского языка необязательно. Наличие собственного транспорта обязательно. Хороший работодатель.
Тел. (206) 465-4103

Требуется аккуратная женщина в помощь для уборки домов. Машины не надо. Хорошая зарплата, в районе Renton – Kent.
Тел. (425) 444-4763

Looking for FT caregiver. Job in Adult Family Home in Newcastle, WA. Must speak English, have all documents up to date.
Тел. (425) 213-2854

425. 614. 1700 Perspective

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов. **Тел. (425) 785-4930** **Тел. (425) 985-0803**

• Диагностика Check Engine, ABS, TCS, Air Bags, 4x4, A/C кондишин, ECU. Программирую ключи на BMW, Mercedes и другие машины. **(253) 232-9542**

• Малярные, электрические, сантехнические работы. Установка окон, дверей, замков. Сборка и установка мебели, кабинетов. Замена карпета на ламинат, бамбук. **Тел. (425) 869-8908**

• Кому нужна няня, любого возраста ребенок. Только у себя дома, Кент, 217th Pl SE. **Тел. (253) 350-5949**

• Предлагаю услуги по уходу за детьми в г.Seattle. Имею experience. **Тел. (206) 387-7812** P.S. Предлагать в г. Seattle.

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов. **Тел. (425) 785-4930** **Тел. (425) 985-0803**

• Профессиональный ювелир – сделает любые работы. Могу обучить профессии. **Тел. (425) 333-0844**

• Внутренние и наружные работы – высокого качества в квартирах и домах. Drywall, Дерево и Покраска. **Тел. (425) 333-0844**

Ремонт и покраска домов – внутри и снаружи.
Тел. (253) 250-5957

Trucks Volvo, FL, Columbia и т.д. Ремонт любой сложности капотов, бамперов, боковин и покраска. Г. Аубурн.
Тел. (253) 335-3179.
Леонид

Ремонт компьютеров XP, VISTA, WIN 7/8. Перегрузка операционной системы. Вирусы, медленный, чистка, recover data, upgrade hardware/software, set-up router, losing connection.
Тел. (253) 326-3631

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:
•Визы: гостевые, студенческие, рабочие, жениха и невесты, воссоединение семьей.
•Подача документов на гражданство США.
•Обмен/ Получение/Подача на гринкарту.
•Классы на гражданство/ английский язык
•Услуги переводчика в Иммиграционном Центре
•Нотариус/письменные переводы/паспорта.
Тел. (425) 350-3588

Делаем International Driver License сроком на 3, 5, 10, 15 лет. Разрешены во всех странах.
Тел. (253) 335-3331

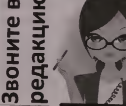
Ремонт машин по вызову. Помощь на дороге и на дому КРУГЛОСУТОЧНО. Быстро и выгодно.
Тел. (425) 679-2500
Григорий

Ремонт компьютеров и ноутбуков. Установка и настройка программного обеспечения
(253) 886-8818

Кузовной ремонт автомобилей любой степени сложности по оптимальным расценкам в регионе. Восстановление автомобилей после повреждений, наступивших в результате ДТП. Специальные технологии, включая работы со сваркой алюминия, покраска кузова или отдельных запчастей. На месте установим стекла, заправим кондиционер и поменяем масло и колодки.
Тел. (425) 876-9916
www.AutoSQS.com

HOME IMPROVEMENT SPECIALIST
•Electrical •Carpentry
•Appliances •Plumbing
•Painting
Тел. (253) 886-4427

Звоните в редакцию



СНИМУ / СДАМ

Сниму дом, пол-дома, плекс, или одно-двухкомнатный апартмент в районе от Tacoma до Tukwila за приемлемую цену. Желательно с гаражом.
Тел. (206) 592-2516
Тел. (360) 991-7748

Сдам комнату девушке или женшине в доме. г. Lynnwood, рядом Alderwood Mall и I-5.
Тел. (206) 331-8127

- Сдаётся совершенно новая комната с душем, маленькой кухней, отдельным входом, в тихой парковой зоне, много privacy и парковки в г. Puyallup. **Тел. (253) 224-9190**

- Сдаётся комната в рент в г. Mukilteo. Рядом с Boeing, автобусная остановка, парком и заливом. Имеется интернет и TV. **Тел. (425) 280-3497** Сдаётся в рент два дома, 3BD и 4BD в г. Auburn. 8-я программа ОК. Справки по тел. 253-205-5753

- Ищу земельный участок в аренду, чтобы поставить пчел. Продаю пчел. **Тел. (253) 394-8550**

- Недорого сдается в г. Everett однокомнатная квартира. Отдельный вход, кухня, душевая и laundry. **Тел. (425) 876-2372** Ольга

- Сдается 1BD кондо близко I-5, 405 freeway, South Center Mall, на 6 месяцев. $750 (вода, мусор включены в рент). **Тел. (206) 765-9694**

- Сниму 2 BD дом, дуплекс до $850, по 8-ой программе, в любом районе. **Тел. (206) 778-8271**

- Сдаётся комната в г. Renton, недорого, рядом колледж, близко I-405 exit 5, все магазины. **Тел. (206) 375-8477**

- For rent комната (master bedroom), г. Kent. Хорошее место, есть большая парковка, магазины рядом. **Тел. (206) 714-8253**



FOR RENT

Сдаётся в аренду помещение за $700. Everett Mall Way, Everett, площадью 700 sq. ft. Пригодно для любого рода бизнеса, кроме продовольственного, долговременный контракт не требуется.

(206) 335-0670

FOR SALE

Самые лучшие домашние пельмени

(503) 583-3364

FOR RENT

Сдается в рент дом в г. Federal Way.
4 спальни, большой огороженный двор. Рядом Школа I-5 и все магазины.
8-я программа-ОК

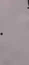
(253) 927-1016

FOR SALE

В виду утери водительского удостоверения продаю трак VOLVO 780 07, двигатель 535HP, 13 Speed и трейлер Wabash Thermoking '08 года.
Цена договорная.

(323) 823-9577

Спрашивайте в Русских магазинах: свежий сотовый мёд, мёд с горного разнотравья, воск, прополис. или узнайте адрес магазина по имейлу:
BEEKEEPER123@YAHOO.COM



FOR SALE

Продается русский магазин в г. Еверетт.
(425) 931-4349
Олег

Ты не забыл поставить рекламу в Перспективу?

Прием до 20 числа.





MARCH 2014

Tel. (425) 614-1700
Fax (206) 737-8859
E-mail: info@perspectiveus.com

- Max. 20 words/слов без рамки $7
- Max. 20 words слов в рамке $10
- Max. 20 words слов в черной рамке $12
- Market Place без фото или картинки $25
- Market Place с фото или картинкой $30

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ НА ОДИН МЕСЯЦ

Последний день для подачи объявлений - 24-го числа

DEAD LINE ON 24th

Чеки выписывайте на имя Perspective и присылайте вместе с этим бланком по адресу:

Рекламное обозрение "Перспектива" Russian Advertising Agency "Perspective"

БЛАНК ЗАКАЗА ORDER FORM

Your Name/Ваше Имя:

Company Name/Название фирмы:

E-mail:

Phone Number/Телефон: ( ) Billing Address/Адрес:

City/Город State/Штат Zip Code

ТЕКСТ ВАШЕГО ОБЪЯВЛЕНИЯ:

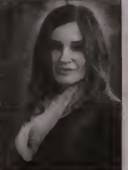
Perspective
12727 Northup Way, Suite #22
Bellevue, WA 98005

Signature

Date Сроком на ☐ месяц

Svetlana Baranchuk
Broker



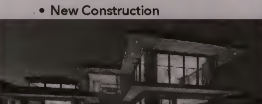


Cell: (425) 319-5857
Fax: (425) 339-1242
Email: svetlanabar@yahoo.com

Покупка і Продажа Нерухомості

- Homes
- Condominiums
- Land
- Bank Owned
- Short Sale
- New Construction

Bonus



Вы мечтаете купить дом?

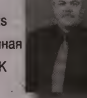
Ваша мечта станет явью, если Вы позвоните по одному из этих телефонов:

Cell. (253) 334-6452
Home (253) 939-4522
Off. (253) 630-6316
Fax (253) 630-6319

Помогу Вам купить или продать дом, земельный участок, кондоминиум и при этом сэкономить деньги.

Для покупающих дом впервые:

- бесплатная помощь в получении займа
- 0-down, 0 - closing costs
- плохая или недостаточная кредитная история - OK





Василий Спатарел Реалтор

"Доброе имя лучше большого богатства, и добрая слава лучше серебра и золота".
Пр. 22:1

Покупка и продажа

- **Домов**
- **Кондоминимумы**
- **Земельных участков**



Olga Lashchivska

Cell. (206) 755-2719
Fax. (253) 528-2233
olgal_83@hotmail.com



GRAND OPENING
Открылся новый салон
Salon Image Plus
(В помещении бывшего Geisha Nails Salon)

Добро Пожаловать!

- химические завивки
- эксклюзивные покраски
- модные стрижки и укладки
- прически для торжественных случаев
- педикюр
- маникюр
- waxing (удаление волос)
- наращивание ресниц
- покраска бровей и ресниц

Отличное качество | Приемлемые цены

Cell (425) 260-7867
Work (425) 747-6704
salonimageplus@yahoo.com

20% off
ДЛЯ НОВЫХ КЛИЕНТОВ

14339 C NE 20th St.
Bellevue, WA 98007
Bellevue Ross Plaza

ПАРИКМАХЕРСКАЯ в г. Эверет

www.hairstylistN.com

Я делаю все парикмахерские услуги.



20 SW Everett Mall Way
Everett, WA 98204

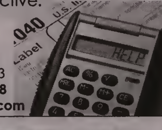
Женские стрижки - $30
Мужские стрижки - $15

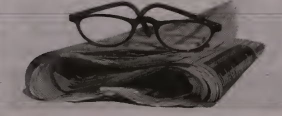
Tel. (425) 293-4299
спросить Наталию

Veraslav Tax Service

Individuals, Small Business including self-employed
Fast and effective.

Walter Dasar
210 N 115 St
Seattle WA98133
Ph: 206-930-1508
wdasar@gmail.com





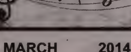


ПЕВИЦА АЙДАЙ

СВАДЬБЫ, ЮБИЛЕИ, ЧАСТНЫЕ ВЕЧЕРИНКИ И КОРПОРАТИВНЫЕ ВЕЧЕРА

Тел. +1 (778) 855-1971
+1 (604) 767-1971
aidai.abdieva@gmail.com





Market Place

Сервисы / Services

Perspective

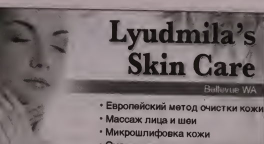
Diana's Day Care Детский садик

- Работаем 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
- Предоставляем транспортировку детей
- Принимаем детей всех возрастов
- Индивидуальный подход с любовью и заботой
- Большой опыт работы с детьми
- Преподаем всевозможные уроки
- Различные игры, занятия и развлечения
- Неограниченное домашнее питание
- Самые низкие цены in Seattle

Всегда рады вас видеть!

(206) 914-9340 Таня
Lynnwood, WA 98036

Lyudmila's Skin Care



Bellevue WA

- Европейский метод очистки кожи
- Массаж лица и шеи
- Микрошлифовка кожи
- Омолаживающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Удаление волос на лице и теле
- Дизайн бровей
- Покраска бровей и ресниц

(425) 343-5527 Людмила

VIDEO PHOTO KLAS PRODUCTIONS

В БИЗНЕСЕ С 1989

Wedding (Love Story-Video clips)
Special Events, Slide Show

Our packages start from
SD Video on DVD.......... $799
HD Video on Blu-ray..... $1499
Photo - from.............. $699

www.klasvideopro.com (206) 697-6155

Домашний детский сад В КРУГУ ДРУЗЕЙ

18318 23rd Dr SE, Bothell, WA, 98012

Опыт работы, отличные результаты и отзывы

- Здоровое домашнее питание
- Занятия музыкой и танцами, гимнастикой для малышей, русским и английским языками, географией и математикой.
- Рисуем, лепим, клеим, много гуляем
- При необходимости индивидуальные занятия с логопедом

Приглашаются дети до 12 лет на время школьных каникул

Тел. (425) 488-0131 (425) 273-6136

Albina`s Child Care

Русский лицензированный детский сад и Preschool в South Everett - 186 exit

- Принимаем детей с 6 месяцев до 11 лет
- Здоровое домашнее питание
- Основы обучения: занятия русским и английским, математикой, чтение книг и сказок, развивающие игры и т.д.

DSHS - OK

Работаем 5 дней в неделю с 7 утра до 6 вечера

425. 347. 1528 Марина

Web-site: albinaschildcare.com

MICHAEL'S OFFICE

* Иммиграция в США (Визы: гостевые, рабочие, студенческие, жениха и невесты, воссоединение семьей)
* Получение /обмен / подача на "гринкарту".
* Разрешение на работу
* Продление/новые паспорта (США, Россия, Украина)
* Нотариус / Письменные переводы / Апостиль

Тел. 425-350-3588
E-mail: michaelsservice1@gmail.com

NICKS



Weddings | Engagements | Invitations

cell: (206)391-2799
website: www.nicksfoto.com
e-mail: nicksfoto@hotmail.com

Family Home Child Care

Лицензированный детский сад

Есть преподаватель русского и английского языков

- Работаем 5 дней в неделю
- 7am - 7pm

DSHS - OK

8760 46th PL. W. Mukilteo, WA 98275

Home (425) 405-3151
Cell (425) 350-4837 Svetlana

Galiaf Corporation (Construction)

- Remodel all house
- Paint (внутри и снаружи)
- Install plumbing (сантехника)
- Drywall (новый, ремонт старого)
- Tile (все работы)
- Finish carpentry (плотницкие работы)
- Cabinets (установка новых и ремонт старых)
- Deck (все работы)
- Doors and windows (замена окон и дверей)
- Hardwood floors & laminate

Cell. (425) 359-9633

Licensed • Bonded • Insured

Сделаем быстро и качественно

PAINTING

Residential & Commercial.
Interior & exterior. Mill work, drywall repair, texture, pressure washing, stain.
Price is negotiable

(206) 876-0049

Видео и Аудио услуги





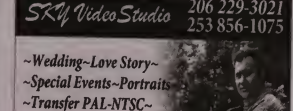


- Свадьбы
- Дни рождения
- Торжества
- Видеоклипы
- Аудио запись, фонограммы

Тел. (206) 661-7782

SKY VideoStudio

206 229-3021
253 856-1075



~Wedding~Love Story~
~Special Events~Portraits~
~Transfer PAL-NTSC~
~VHS-DVD~

www.skyvideostudio.com

Преподаватель с 35летним стажем работы проводит уроки по русскому языку на дому. Район Kenmore.
Цены умеренные.
Обращаться по тел:

(206) 370-0111

ALL SECURE

Auto security & audio installation

По низкой цене Устанавливаю Car Alarm (противоугонную сигнализацию) Clifford, Viper, Avita, и т.д. Audio System, на машины.

Phone (253) 332-3349 Alex Shevchenko

"Academy of Busy Bees"

детский сад в г. Tacoma

- Индивидуальный подход
- Домашнее питание
- Обучение основам грамоты, чтения и счета
- Педагог с большим опытом работы

(Помощь в оформлении DSHS)

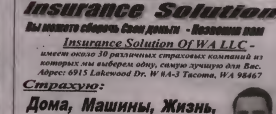
(253) 432-0268
www.academyofbusybees.com

Сертифицированный опытный переводчик, обслуживающий северный район. Устный и письменный, нотариально заверенные переводы. Травмы на работе-бесплатно. Разумные цены.
Тел. (425) 742-3502
Cell (425) 686-2343
Viktor Khalfon

Сертифицированный переводчик
Лицензированный нотариус
- Перевод и заверение документов
- Помощь при оформлении иммиграционных бумаг
- Апостиль и доверенности
- Травмы на производстве

E-mail: irina_aficluc@yahoo.com
Fax (253) 661-4335
Cell (253) 569-5515

ANN Auto Transport



Вожу с акшенов: Copart & AA-insurance
При наличии title забираю старые машины для junkyard



Prestige Studio
VIDEO

WEDDINGS
SPECIAL EVENTS
перезапись :
PAL-NTSC VHS-DVD
425.750.0500

Insurance Solution
Вы можете сберечь Свои деньги - Позвоните нам
Insurance Solution Of WA LLC - имеет около 30 различных страховых компаний из которых мы выберем одну, самую лучшую для Вас.
Адрес: 6915 Lakewood Dr. W #A-3 Tacoma, WA 98467
Страхую:
Дома, Машины, Жизнь,
Русскоговорящий Агент в Такоме
- Александр Бабич
Телефоны: Cell. (253) 202-2726; Off. (253) 588-2525; Fax (253) 397-3085

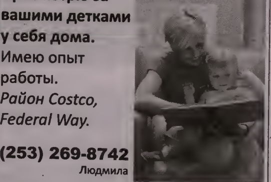
Миссия "СТЕФАНУС"
В детские дома для детей сирот принимаем вещи, обувь, для парализованных - дайперсы.
Для кормления бездомных детей принимаем сухие продукты.
Заранее благодарим Вас.
(253) 632-1695
Люба

Марина Мартынова
Сертифицированный переводчик штата Вашингтон

Письменные переводы:
русский, украинский язык
Услуги нотариуса

тел. (253) 507-3297
e-mail: oleksiy30@yahoo.com

Присмотрю за вашими детками у себя дома.
Имею опыт работы.
Район Costco, Federal Way.



(253) 269-8742
Людмила

TATYANA'S Day Care
4027 176th St SW
Lynnwood, WA 98037
- Добрая атмосфера и индивидуальный подход к каждому ребенку
- Исключительно вкусное и полноценное питание
- Русский, английский языки
- Музыкально-ритмические занятия
- Математика
- Познание мира

Тел. (425) 742-3525
Cell. (425) 772-7737

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ КОМПЬЮТЕРУ
Structure PC
- Сборка
- Настройка
- Чистка и ремонт компьютеров
- Установка лицензионного ПО
- Профессиональная защита от вирусов
- Заправка струйных картриджей

Тел. (206) 375 - 8376
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

Белые Крылья White Wings Білі Крила
Музыкальное обслуживание свадеб
Рент и установка музыкальной аппаратуры и светового оборудования для разных мероприятий
CD & DVD duplication
запись фонограмм, вокала, миксинг, мастеринг
(253) 350-6099 (253) 670-0632
www.WhiteWingsMusic.org

РЕМОНТ ВАШЕГО ДОМА
Натяжные потолки и стены (Stretch Ceiling and Walls) printed.
Millwork, покраска, сантехника, Laminat, Vinyl.
(253) 353-9094

SEATTLE WEDDING
photography

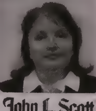


253-335-6406

www.svadbaUS.com
www.voznarski.com

Помогу купить или продать дом, участок или любую другую недвижимость.

Call, text, or e-mail your questions.



Real Estate Broker:
Galina Savchenko
Cell: 425-508-2074
galina456@yahoo.com







Фото Сервис

Профессиональный фотограф, с большим опытом работы

Все виды фотоуслуг на профессиональном уровне

Cell. (425) 681-1571
Tel. (425) 917-9954

Market Place

Nina`s Wedding Services

Украшаем свадьбы, дни рождения, бармицвы и т.д.

- Составляем композиции из цветов
- Большой выбор колонн, подсвечников, ваз, тканей, деревьев, хуппы и многое другое
- Сдаем в рент посуду, скатерти, чехлы, салфетки

Cell. (425) 387-9665
Tel. (425) 387-0707

РАБОТАЕМ С ЛЮБЫМ БЮДЖЕТОМ!

Auto Shop Quality Service

Cell: 425 876-9916

Ремонт Автомобилей

www.AutoSQS.com

Сервисы / Services

Perspective

Express Dispatching Services

- Оказываем услуги Независимым владельцам траков в поиске грузов на 48 штатов, а также 11 Western states или по желанию клиента.
- Грузим HotShots, Flat Beds, Dry Vans, Reefers, т.д.
- Работаем под требования клиента.
- Вполне разумные расценки, если вы имеете 2 и более трака, имеем дополнительные скидки.
- НЕ являемся брокерами, мы представляем ваши интересы перед брокерами или отправителями.

Звоните: **503-895-1735** E-mail: expressdispatching@gmail.com

Говорим на Русском, Украинском, Английском.

Предлагаю Услуги на Hawaii

- ✘ Забрать с Аэропорта
- ✘ Сдаю машину в рент
- ✘ Экскурсия по острову
- ✘ Достопримечательности Honolulu, Waikiki.

Паша
(808) 234-9946



State Plumbing

Lic# STATEP[illegible] Licensed • Bonded • Insured

- Service Plumbing & Drain Cleaning
- Water heater`& circulation pumps
- Repiping & new installation

E-mail: stateplumber@gmail.com

Тел. **(206) 306-5201**

BIJ Heating & Cooling

Установка и сервис:
Furnaces, Water Heaters, Air Conditioners, Heat Pump, Electronic Air Cleaners, Gas Fireplaces, Sheet Metal, Gas Piping.

Позвоните и спросите о новом водонагревателе, который греет воду когда вам нужно и сколько вам нужно

Tel. (425) 343-8192
Fax (425) 267-0194

Licensed • Bonded • Insured

benijj@hotmail.com

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

Открылся новый лицензированный русско-американский садик

БУРАТИНО

в г. Белвью

МЕСТА ОГРАНИЧЕНЫ

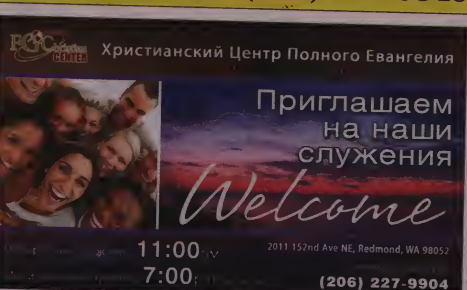
Просторные, оборудованные игровая и спальная комнаты.
Уютная домашняя атмосфера.
Большой опыт работы в Союзе и Америке.
Пятиразовое горячее питание домашнего приготовления.
Обучение основам арифметики.
Занятия музыкой, рисованием, лепкой.
Развлекательные игры на свежем воздухе.
Дом построен в 2013 году.
Все оборудование в доме (полки, игрушки, кроватки и т. д.) совершенно новые.



Вам и вашим детям понравится домашняя, уютная атмосфера.

1630 152nd Ave. SE Bellevue, WA 98007

(425) 761-6846 • (425) 260-5460



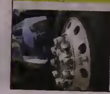




TIRES FOR LESS LLC

New and Used Tires

- Semi truck
- Trailer
- Box trucks



Leo & Alex
Tel. (253) 632-7390 Tel. (253) 266-8023
147 37th ST NE • Auburn WA 98002
E-mail: tiresforlessllc@yahoo.com

Euro Wedding Decorations

Украсим профессионально зал бракосочетания и пира

- Дни рождения
- Юбилеи
- Рождество
- Новый год

Сдается в рент фарфоровая посуда, скатерти, вазы, чехлы на стулья

www.euroweddingdecorations.com

(253) 735-3859 (253) 218-9803 - Zina
(253) 205-4324 - Jenny

Email: euro-design@hotmail.com



Студия красоты ARKALIKA

Уход за лицом

- Разные виды очистки кожи
- Пилинги
- Микродермбразия
- Лечение и профилактика морщин
- Омолаживающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Лечение гиперпигментации
- Очищение черных пор и экстракция
- Разные виды массажа лица

Уход за телом

- Целлюлитотерапия
- Детокс, очищение
- Обертывания
- Spa–уход за руками и ногами

Эстетика лица

- Дизайн бровей
- Окраска бровей и ресниц
- Химическая завивка ресниц
- Наращивание ресниц

Эпиляция волос лица и тела

- Восковая эпиляция
- Шугаринг
- Полное бикини (Brazilian) – рисунки хной

В преддверии весны сделайте себе подарок: ОЧИЩЕНИЕ ЛИЦА С ГИАЛУРОНОВЫМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ всего за $60!

Во время процедуры Вы также БЕСПЛАТНО получите:

- **массаж лица, шеи и зоны декольте**
- **спа уход за руками**

Сделайте себе подарок **- великолепное очищение и восстановление гидробаланса кожи лица.**

Предложение действительно до 31 марта. Предварительная запись по телефону.

(206) 420-9625
15710 NE 24 St, Ste A
Bellevue, WA 98007

www.arkalika.ru alyka@mail.ru



Salon Saks

Nina Yurakova
Hair Designer

Specialize In Highlights & Color

(425) 890-8693

Suite 102
Bellevue, WA 98005



RVS LINE INC

CA CDL Training Class "A"

- $1,500 program within 2 weeks
- Job guaranteed upon graduation
- Owner operators needed
- Base plates, IFTA, insurance provided
- Company drivers hiring
- Home weekly
- Pay by direct deposit



(253) 332-5031
www.rvsline.com

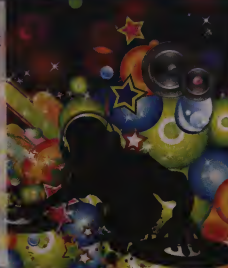
DJ Alex – лучшая музыка на Вашем празднике



Дискотека на свадьбы, юбилеи, дни рождения и корпоративные праздники (от 30 до 200 человек)

Лучшая музыка от классики 80х до последних новинок хит-парадов и клубов Москвы, Киева, Европы и Америки. Профессиональный звук и свет. Любые жанры и стили. Ни одного равнодушного гостя.

Звоните: 425-449-0717
www.djalex.us



КАК УНИЧТОЖИТЬ АМЕРИКУ

Предостережение Ричарда Лэмма

В 2004 году в Вашингтоне проходила конференция по вопросам иммиграции и перенаселенности. В зале собрались многие из ведущих мыслителей и политических лидеров Америки. Большое внимание привлек доклад выдающегося писателя и публициста, профессора военной истории античности Виктора Дэвиса Хансена о его новой книге «Мексифорния: нарождающийся штат». Хансен, ко всему еще потомственный калифорнийский фермер (он выращивает виноград на изюм), с глубокой тревогой описывает, как иммиграционное половодье из Мексики разливается по его родному штату, грозя ему неминуемой трагической деградацией.

В Калифорнии ныне проживает не менее 40% иммигрантов Америки. Легальная и нелегальная иммиграция громадных масштабов поощряется молчаливым сговором двух главных политических сил страны: демократов, которым нужны голоса, и республиканцев, для которых иммигранты – это дешевая рабочая сила. Трагедия в том, что многие иммигранты в силу отсутствия образования и профессии не могут прижиться в новой стране. Движимые инстинктом самосохранения и понукаемые демагогами-националистами, они сбиваются в этнические анклавы и образуют андеркласс. В результате вместо того, чтобы ассимилироваться и раствориться в американском обществе по примеру многих предыдущих поколений иммигрантов, они становятся обузой для общества и угрозой для его будущего. Виктор Дэвис Хансен выразил убеждение, что аналогичные процессы, подхлестываемые безудержной пропагандой мультикультурализма, захватят всю страну и рано или поздно погубят ее.

На трибуну поднялся бывший губернатор Колорадо Ричард Лэмм. Он занимал этот пост в течение трех сроков (1975-1987), когда его штат еще числился в разряде стойко республиканских, а консервативные или хотя бы умеренные демократы еще не были занесены в Красную книгу. Лэмм, снискавший себе репутацию непримиримого борца против расползания и усиления бюрократического государства, сам себя называл «прогрессивным консерватором», хотя формально числился демократом. В 1996 году он пытался получить номинацию Партии реформ, чтобы баллотироваться на президентских выборах, но уступил Россу Перо и ушел из большой политики.

Ричард Лэмм произнес речь, ошеломившую всех присутствующих. Аудитория в потрясенном молчании слушала бывшего губернатора Колорадо, излагавшего принципы стратегии уничтожения Соединенных Штатов Америки. «Если вы считаете, что Америка слишком самодовольна, слишком самоуверенна, слишком богата, тогда давайте ее уничтожим, – говорил он. – Это не так трудно сделать. Ни одно государство в истории не выдержало испытания временем. Арнольд Тойнби указывал, что нет ничего вечного в подлунном мире: все великие цивилизации появляются на свет и со временем терпят крах, и что «посмертное вскрытие истории свидетельствует: все великие государства кончают с собой»».

Механизм самоубийства цивилизации состоит из восьми основных тактических приемов, пояснил экс-губернатор. «Во-первых, для того, чтобы уничтожить Америку, нужно превратить ее в двуязычную или многоязычную и двухкультурную страну. История учит, что ни одно государство не в состоянии выстоять в обстановке повышенной напряженности, порождаемой нескончаемыми конфликтами и антагонизмом двух или более соперничающих языков и культур. Двуязычие – благословение для индивидуума, но для общества это – проклятие. Историк Сеймур Липсет выразил эту мысль следующим образом: «История двуязычных и двухкультурных обществ, противящихся ассимиляции, это история смуты, напряженности и трагедии». Канада, Бельгия, Малайзия и Ливан – все они оказались на грани национального краха из-за давления меньшинств, требующих автономии, если не независимости. Пакистан и Кипр распались на две части. В Нигерии было подавлено этническое восстание. Единству Франции угрожают сепаратистские поползновения бретонцев, басков и корсиканцев».



Во-вторых, продолжал Лэмм, для того, чтобы разрушить Америку, нужно «изобрести «мультикультурализм» и поощрять иммигрантов сохранять свою культурную обособленность. Трубите на всех углах, что все культуры равны, что разницы между культурами не существует. Трубите на всех углах, что множество негров и латиносов бросают школу, не доучившись, исключительно из-за предрассудков и дискриминации со стороны белого большинства, которое угнетает все меньшинства. Отметайте с порога все иные объяснения, не давайте о них даже заикнуться».

В-третьих, «мы сможем без особых усилий превратить Соединенные Штаты в «испаноговорящий Квебек». Вся суть в том, чтобы поставить во главу угла не единство, а разнообразие (diversity)». В качестве иллюстрации своей мысли Лэмм процитировал мысль, высказанную Бенджамином Шварцем в журнале Atlantic Monthly: «Полагаю, что успех нашего полиэтнического и мультикультурного эксперимента был достигнут не за счет толерантности, а благодаря гегемонии. Если раньше у нас преобладали настроения в пользу этноцентризма и господства американской идеи, то ныне нас объединяют лишь толерантность и плюрализм».

«Я бы ратовал за то, чтобы все иммигранты стремились сохранить свой собственный язык и свою собственную культуру, – продолжал Лэмм. – Я бы заменил образ плавильного котла метафорой салата в миске [где каждый салатный лист сохраняет свою обособленность. – В.В.]. Важно сделать так, чтобы разные культурные подгруппы, живущие в Америке, акцентировали свои отличия друг от друга вместо того, чтобы провозглашать себя в первую очередь американцами и подчеркивать все, что их единит».

«В-четвертых, я бы проследил за тем, чтобы наша самая быстрорастущая демографическая группа была наименее образованна. Я бы добавил к нашему населению второй андеркласс – неассимилированный, необразованный и враждебно настроенный по отношению к обществу. И я бы принял меры к тому, чтобы половина подростков из этого второго андеркласса бросала школу, не доучившись».

«Мой пятый способ подрыва Америки заключался бы в том, чтобы побудить крупные благотворительные фонды и бизнесы давать побольше денег на достижение этой цели. Я бы тратил как можно больше на утверждение примата этнической идентичности и на развитие культа «виктимности» [провозглашающего моральное превосходство жертв – В.В.]. Я бы без устали внушал всем меньшинствам, что в их жизненных неудачах повинно большинство. Я бы создал индустрию жалоб, которая сваливала бы все провалы меньшинств на большинство».

«Мой шестой прием разрушения Америки заключался бы в признании двойного гражданства и в поощрении разделенной лояльности. Я бы превозносил разнообразие и ниспровергал единство. Я бы подчеркивал признаки различия, а не черты сходства. Во всем мире разные народы в основном заняты тем, что ненавидят друг друга – в те немногие минуты, когда они не заняты междоусобной резней. Существование многоликого и притом мирного и стабильного общества – исторический нонсенс, не имеющий прецедента.

Взгляните на древних греков. Они полагали, что принадлежат к единой нации, у них был общий язык и общая литература, она верили в одних и тех же богов. Все греки принимали участие в Олимпийских играх. Их свободе угрожал общий враг – Персия. И, тем не менее, все эти узы не обладали достаточной прочностью, чтобы преодолеть влияние двух факторов: локального патриотизма и географических различий, порождавших политические разногласия. В результате Греция пала. E Pluribus Unum – В многообразии едины [Девиз, размещенный на гербе США. – *В.В.*]. В этой исторической реальности, если мы будем акцентировать Pluribus вместо Unum, можно не сомневаться, что мы балканизируем Америку по примеру Косова».

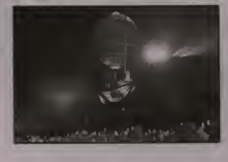
«Предпоследнее, – продолжал экс-губернатор Колорадо, – я бы запретил ставить под сомнение культ разнообразия и наложил бы табу на все, что идет вразрез с этим принципом. Я бы отыскал ругательство, аналогичное клейму «еретик», которое в XVI столетии заканчивало любой спор и парализовало мыслительный процесс. Такие слова, как «расист» или «ксенофоб», в один миг кладут конец всем дискуссиям и прениям.

Превратив Америку в двуязычную и





В Сочи закрылись XXII зимние Олимпийские игры



Президент МОК Томас Бах вечером в воскресенье, 23 февраля, объявил XXII зимние Олимпийские игры закрытыми.

Масштабное представление, в ходе которого был обыгран эпизод с нераскрывшейся снежинкой на церемонии открытия, завершилось салютом, после чего был затушен олимпийский огонь.

Во время церемонии мэр Сочи Анатолий Пахомов передал флаг Баху, а тот отдал знамя мэру южнокорейского Пхенчхана Секу Рэ Ли. Следующие зимние олимпийские игры начнутся 9 февраля 2018 года.

Олимпиада в Сочи проходила с 7 по 23 февраля 2014 года. Российская сборная установила в Сочи рекорд страны как по общему количеству медалей, так и по числу золотых наград. Всего россияне завоевали 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых медалей. Параолимпийские игры пройдут в Сочи с 7 по 16 марта.

Россия побила медальный рекорд сборной СССР на Олимпиадах

Сборная России побила рекорд команды СССР по общему числу медалей, завоеванных на одной зимней Олимпиаде. После того, как 23 февраля российские лыжники заняли весь пьедестал в гонке на 50 километров, у сборной стало 32 награды. В 1988 году в Калгари советские спортсмены выиграли 29 медалей (11 золотых, 11 серебряных и семь бронзовых).

В гонке на 50 километров победу одержал Александр Легков, второе место занял Максим Вылегжанин, третьим к финишу пришел Илья Черноусов. Этот успех также позволил сборной России досрочно обеспечить себе победу в командном зачете сочинской Олимпиады. У россиян 12 золотых, 11 серебряных и девять бронзовых наград.

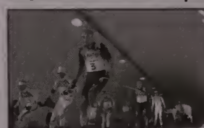
Что касается нового рекорда по общему числу медалей, то надо отметить, что на Играх-1988 в Калгари разыгрывалось



46 комплектов наград, а в Сочи разыграют 98. Если позднее 23 февраля экипаж бобслеиста Александра Зубкова одержит победу в четверках (а после двух попыток россияне лидируют), то сборная России повторит отечественный рекорд по числу золотых медалей, выигранных на одной зимней Олимпиаде. Он равен 13 золотым наградам и был уставлен на Играх-1976 в Инсбруке.

Кроме соревнований бобов-четверок на Олимпиаде в Сочи осталось разыграть золото и серебро в мужском хоккейном турнире. В финале, который начнется в 16:00 по московскому времени, встретятся сборные Канады и Швеции.

Российские лыжники заняли весь пьедестал в гонке на 50 километров



Российские лыжники заняли первые три места в гонке на 50 километров свободным стилем с общего старта на Играх в Сочи. Золотым призером стал Александр Легков, которому на преодоление дистанции понадобился один час, 46 минут и 55,2 секунды. Об этом сообщает официальный сайт Олимпиады.

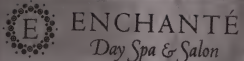
Вторым стал Максим Вылегжанин, отставший от победителя на 0,7 секунды. Бронза досталась Илье Черноусову, который отстал от Легкова на 0,8 секунды.

Российские лыжники впервые в истории смогли занять весь пьедестал на Олимпийских играх.

Легков принес российской команде 12-ю золотую награду домашней Олимпиады. Это позволило россиянам выиграть медальный зачет Игр-2014.

Александр Легков выиграл вторую награду на Олимпиаде. Ранее он стал серебряным призером в эстафете.

Бланк заказа на стр. 94



623 Market St. Kirkland, WA 98033

СДАЕМ В АРЕНДУ

РАБОЧИЕ МЕСТА

для парикмахеров, косметологов, натуропатов, физиотерапевтов, докторов, психологов и др.

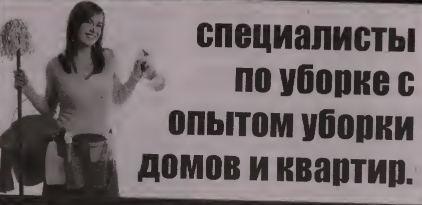
50%
скидка
на первый месяц.

Возможен RENT по дням, недельно и помесячно.

www.enchantedayspa.net
Call or Text (425) 736-6523
Nataliya



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



специалисты по уборке с опытом уборки домов и квартир.

Работа в районах Bellevue, Kirkland, Issaquah.

Хорошая зарплата
$15-$25 в час
(зависит от опыта)



Звоните
(206) 588-6305

Работайте с лучшими!

В Bellevue в салоне
Magic Beauty
сдается в рент кресло
для парикмахера.

Адрес: 1803 132nd Ave. NE
Ste. #2 Bellevue, WA 98005

(425) 830-8697

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В строительную компанию

срочно требуются плиточники,
специалисты по столярным и
штукатурным работам,
а также маляры, электрики, framers.
Укладчики полов (finish flooring).

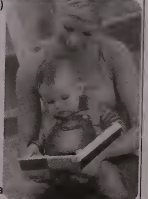
ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ:
- ПЛИТОЧНИКОВ
- СТОЛЯРОВ
- ШТУКАТУРОВ
- МАЛЯРОВ
- ЭЛЕКТРИКОВ
- FRAMERS
- УКЛАДКА ПОЛОВ

Дополнительная информация по телефону

Cell (425) 436-6521
Cell (425) 736-6522
Off (425) 228-0446

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Ищем помощницу/няню (говорящую по- английски) для работы в Сиэтле (Children's Hospital area) по уходу за 3х летним ребенком.
Помощница (желательно с проживанием) будет работать в ночное или дневное время.
В течение этого времени надо делать легкое массажирование, следить за дыхательной функцией, пульсом. Ребенок малоподвижен и необходимо поворачивать его во время сна.
Предпочтительное время работы в течение недели, по договоренности всю неделю.
Звонить по телефону:
510-789-8493 Марк **650-274-2114** Tsilya



Компания

North Eagle Transport Inc

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

Hiring Drivers CDL class A and Owner Operators

with minimum of 1 year experience and professional dispatcher with minimum of 5 years experience

Company offers:

- Fuel card
- Cash advance
- Quick pay
- Direct deposit
- Insurance
- Ifta
- Registration
- Permits
- I-Pass
- Pre-Pass



(206) 234-5385
с 9:00 am до 6:00 pm



Компания **NU-WAY** Inc

NU-WAY

приглашает водителей

owner-operators CDL класс "A"

для работы в сфере контейнерных грузоперевозок из портов и железнодорожных терминалов Сиэтла и Такомы в пункты назначения в штатах Вашингтон, Орегон, Монтана, Айдахо.

Мы предлагаем:

- своевременную еженедельную оплату по хорошим тарифам
- выгодные цены на заправку и страховку
- место для парковки трака
- хорошие условия работы
- сервис русскоговорящего диспетчера

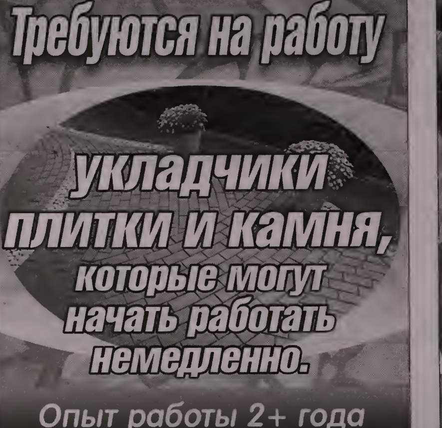
Звоните: **(253) 939-4222** с 8:00 am до 5:00pm.
Спросить Леона или Андрея.

Наш адрес: 1508 O St. SW, Ste 101 • Auburn, WA 98001

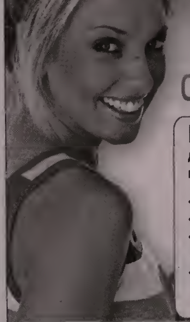
Tel. (253) 939-4222 Fax (253) 939-9896



Website: www.nu-way.us







Компания

CRYSTAL BRIGHT CLEANING SERVICE

Предлагает работу
для женщин и мужчин по уборке домов.

- Есть бенефиты и бонусы
- Хорошая зарплата
- Знание английского языка не обязательно
- Наличие собственного транспорта обязательно

Cell (425) 736-6522
Fax (425) 228-8997 • Tel (425) 228-0446 • Cell (425) 736-6521

Window Cleaning – Interior and Exterior
www.crystalcleanings.com

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются честные, ответственные люди, желательно семья, для уборки ресторанов в ночное или утреннее время в городах Olympia и Tukwila. Условие и оплата хорошие. Звоните или оставьте сообщение.

Тел. (425) 343-4053

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются специалисты по уборке офисов. Объекты находятся в Сиэтле и к северу от него. Работа в вечернее и ночное время.

Тел: (425) 835 – 3656

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются люди на уборку офисов в вечернее время в районе Renton.

(206) 617-2238

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется работник по уходу за пожилыми людьми с проживанием. Bellevue.

Тел. (206) 992-1634

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Looking for a caregiver to work full time or part time.
Need to have all documents.
Call Natasha:

(206) 930-9429

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

ВОДИТЕЛЬ НА ТРАК

Работа по штату WA, OR, ID, MT.
Минимальный опыт работы 1 год, желательно в портах.

Высокая зарплата,
работа 5 дней в неделю.

(253) 737-7857

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию требуются плиточники с опытом работы.
Experienced tile setters wanted.

Tel. (253) 335-1137

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Campus Organic Dry Cleaners in North Seattle.

Требуется ответственный человек на Front Desk position.
F/T or P/T.
English and customer service skills are a must.

(206) 229-3052

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Ищу честную и порядочную женщину для уборки своего дома 1 раз в неделю в г. Edmonds. Желательно с опытом работы и WA Business License. Оплата хорошая.

(425) 220-1716

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются честные, ответственные люди для уборки для уборки большого офиса в г. Shoreline в вечернее время.
Условие и оплата хорошие.
Звоните или оставьте сообщение.

Тел. (425) 343-4053

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Приглашаем **женщин на работу по уборке домов**
на полный рабочий день.
Хорошая оплата.

Тел. (206) 319-5380

Предлагаю работу

по уборке домов аккуратной порядочной женщине
(Kirkland, Shoreline, Bothell, North Seattle)

Тел. (425) 361-9805

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания по уборке

Приглашает рабочих на полный и неполный рабочий день.
Оплата $12.00 в час

Тел. 1-877-295-9399

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



Траковая компания **приглашает на работу водителей**
CDL Class A
48 штатов, хорошая своевременная оплата плюс бонусы.
Требуется 1 год опыта работы

Cell (206) 251-1422 Tel. (253) 735-8600

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

В мебельный магазин г. Federal Way требуется мужчина для работы на складе.

(206) 920-9995

Спросить Олега

Exterior Crew Company
нанимает на работу
опытных
Сайдеров (Siders) и
Маляров (Painters)!
•••
Смотрите стр. 138

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

В детский садик нужна няня, любящая детей.
8760 46 PL W,
Mukilteo, WA 98275

425-350-4837

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется водитель на Conestoga flatbed в траковую компанию




Звонить:
(206) 353-1499
Вадим

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



- TILE SETTERS
- FINISH CARPENTERS
- PAINTERS

и другие construction workers.

- Желательно обладать опытом работы и минимальным английским.
- Необходима машина со страховкой.
- Быть готовым работать 40 и больше часов в неделю - если надо будет для бизнеса.

(425) 218-8409

Требуются молодые ответственные люди на работу по чистке ковролинов, мебели и т.д. Оплата на старт по часам, потом сдельная. Звонить
206-329-0271

Требуются
водители

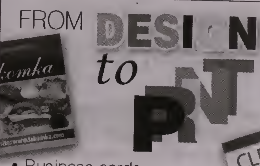
CDL class A, SOLO,
постоянный рейс
Seattle, WA - Boston, MA - Seattle, WA

$ 0.45 на Start



Звоните по тел.
(253) 216-4051

FROM DESIGN to PRINT



- Business cards
- Bookmarks
- Brochures
- Calendars
- Catalogs
- Event Tickets
- Flyers
- Posters
- Postcards
- Notepads
- Banners
- T-shirts

Perspective
E-mail: info@perspectiveus.com
Tel. (425) 614-1700
12727 Northup Way, Suite #22
Bellevue, WA 98005

Ты не забыл поставить рекламу в Перспективу?

Прием до 20 числа.



Звоните к нам в редакцию:
(425) 614-1700



ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ

для перевозки автомобилей в закрытом траке.



1. Водители CDL class A.
2. Мин. опыт 2 года, возможно обучение.
3. Ездить по 48 штатам.
4. Высокая оплата.

(206) 551-3780

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

I & N Transportation LLC

приглашает на работу водителей CDL класса A

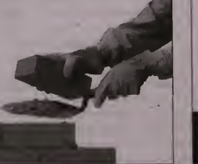
- 11 Western
- Home weekly
- 0.40 per mile
- Must speak English



Ph. (206) 372-7832

PRIME STONE, INC.

В строительную компанию требуются каменщики, рабочие подрядчики.



Ivan Solomonov
Ph. 206-436-9984
email: ivan@primestonemason.com
www: primestonemason.com

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется женщина
с машиной
для уборки домов,
part-time/full-time.
Уборка в г. Renton, Bellevue, Redmond, Kirkland.



(206) 724-4860

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются специалисты по уборке домов.



Работа в районах:
Seattle, Shoreline, Mercer Island

Должна быть машина.
Английский не обязателен.

Очень хорошая зарплата

Солидная Компания

(206) 588-6305

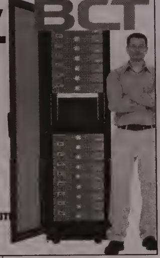
ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ



Водитель CDL class A на локальную работу (радиус 400 mi)
Пяти дневная неделя - оплата до $200 в день.
Опыт по Seattle and Yakima не менее 2 лет

(206) 510-2128 Alex

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ



Server / Network
Computer Technician

Good English & 2+ yrs experience is required

Submit resume:
jobs@businesscomputertechnicians.com

О масштабах кризиса красноречиво свидетельствуют цифры. По прогнозам специалистов ООН, к середине нынешнего столетия Эстония утратит 52% своего населения, Латвия – 44%, Болгария – 36%, Украина – 35%. Германия недосчитается 17 миллионов человек, что эквивалентно нынешнему населению бывшей ГДР. Население России, где смертность заметно превышает рождаемость, уже начало сокращаться на три четверти миллиона человек в год, и к 2050 году русских останется почти на 30% меньше, чем сегодня.

Не надо думать, что демографическая катастрофа – удел только старушки Европы. На треть сократится численность населения Японских островов. К середине XXI столетия начнет платить по счетам за свою политику ограничения размера семьи Китай – число его жителей начнет падать на 20-30% с каждой сменой поколений.

Но нигде в мире рождаемость не убывает так быстро, как на Ближнем Востоке, в результате чего регион стремительно стареет. К 2050 году медианный возраст (т.е. возрастная черта, которая делит население ровно пополам – половина старше, половина младше) алжирского населения практически удвоится – с нынешних 22 лет до 40.

Почему угасает человечество? Автор книги "Пустая колыбель" заключает, что причины пагубных демографических тенденций следует искать в экономической реальности современного мира. В

«Угасание рода человеческого» – так называлась наделавшая много шума несколько лет назад книга американского журналиста Филиппа Лонгмана – крик отчаяния и ужаса перед лицом неумолимо надвигающегося призрака всемирного демографического коллапса, невиданного со времен заката и краха Римской империи.

ПУСТАЯ КОЛЫБЕЛЬ

традиционном крестьянском обществе дети выполняли две важные функции – они служили источником бесплатной рабочей силы в настоящем и пенсионным обеспечением для своих родителей в будущем. Чем больше было детей в семье, тем более уверенно смотрело в будущее взрослое поколение (при этом нужно было также скомпенсировать очень высокую детскую смертность – на протяжении многих веков едва половина детей доживала до пятилетнего возраста). Ныне же дети представляют собой чистый убыток. Для того, чтобы вырастить одного ребенка и дать ему высшее образование, средняя американская семья, по подсчетам социологов, должна потратить сотни тысяч долларов.

В то же время прока от детей никакого: зачем они нужны, если заботу об их престарелых родителях берет на себя государство?

В такой ситуации трудно требовать от людей, чтобы они жертвовали сегодняшним днем ради уверенности в завтрашнем дне. А прогресс медицины дает молодым парам, которые все же решаются завести ребенка, достаточную долю уверенности в том, что они смогут вырастить и благополучно вывести в мир своего отпрыска, вследствие чего им нет смысла дублировать единственного ребенка ценой дополнительных жертв. Словом, человек утратил экономический стимул к выполнению библейского завета «Плодитесь и размножайтесь».

Характерно, что падение рождаемости в 80-х и особенно в 90-х годах сопровождалось в европейских городах бурным ростом числа владельцев кошек и собак. Причем, если в прошлом домашних животных заводили в основном одинокие пенсионеры, страдавшие от одиночества, то сейчас к ним присоединились молодые пары, заключившие, что у них нет ни времени, ни денег на ребенка, и сознательно сделавшие выбор в пользу кошки или собаки в качестве объекта своей привязанности и мишени для выброса положительных эмоций.

Если в былые времена, на заре существования систем пенсионного обеспечения, на одного пенсионера в развитых странах приходилось три с половиной десятка работающих, то сейчас это отношение упало до трех к одному и недалек тот день, когда оно снизится до двух работников на каждого пенсионера.

Чтобы содержать быстро стареющее население при сужении налоговой базы требуются огромные средства. Где их взять? Только одним способом – непрерывно повышая налоги. Конфискационные ставки налогообложения резко снижают заработки трудящихся и, соответственно, порождают у них ощущение, что дети им не по карману.

Традиционная европейская модель предписывала целый ряд шагов к формированию семьи: сначала молодой человек должен был получить высшее или среднее профессионально-техническое образование, поступить на работу, встать на ноги, жениться и только после этого заводить детей. Такая последовательность не только соответствовала нормам общественной морали, но и заключала в себе глубокий экономический смысл: нельзя заводить детей, не имея возможности их содержать. Резко отрицательное отношение к половой распущенности, характерное для европейского общества былых времен, как видим, имело прочные экономические корни.

Но если одно из звеньев этой цепочки лопнет, жди беды. В Европе сегодня узкое место – низкие заработки молодежи. Среди выпускников университетов безработица намного выше, чем среди трудоспособного населения в целом. Даже в таких благополучных странах, как Франция, Испания, Италия или Финляндия, без работы сидят 20-30% молодежи. Какой же репродуктивной активности можно ожидать от молодого поколения, если чуть ли не треть его не в состоянии заработать на жизнь? Но нелегко приходиться даже работающим, которые только-только ступили на трудовую стезю. Вот, например, как описывает ситуацию в Италии корреспондент английской газеты Daily Telegraph: "В англо-саксонском мире принято, что взрослый человек живет самостоятельно, на свои собственные заработки, но в Италии это не так. ...

До 70% холостых итальянцев обоего пола в возрасте от 25 до 29 лет живут с родителями в их субсидированных квартирах и рассматривают свой скудный заработок как карманные деньги".

А в самом недалеком будущем ситуация еще более осложнится. В ближайшие десятилетия европейские пенсионные системы, которые черпают средства на содержание пенсионеров из взносов работающих, неизбежно вступят в затяжную полосу тяжелого кризиса. Под страхом социального взрыва им предстоит каким-то образом изыскивать средства на содержание непомерного числа граждан, ушедших на покой. Одно из таких решений – неуклонно повышать пенсионный возраст. Любопытно напомнить, что в 80-е годы XIX столетия в Германии возраст ухода на покой был установлен Бисмарком на уровне 70 лет при средней продолжительности жизни менее 50 лет. Казалось, что с таким "запасом прочности" можно ни о чем не беспокоиться. Точно так же рассуждали и творцы системы социального страхования, учрежденной в Америке в 30-е годы, при президенте Франклине Рузвельте. Возраст выхода на пенсию был установлен в 65 лет – при том, что средняя продолжительность жизни тогда составляла лишь 62 года. Иными словами, система была изначально рассчитана на то, чтобы платить пенсии крайне ограниченному контингенту

престарелых, которым удастся дотянуть до 65, причем платить очень непродолжительное время.

Никому и в голову не приходило, что положение может измениться. Между тем, уже к 80-м годам средняя продолжительность жизни в США подскочила до 75 лет, а на сегодняшний день дошла до 81 года. Если сегодняшние тенденции сохранятся, систему социального страхования ожидает глубочайший кризис. Пенсионная система в ее нынешнем виде теоретически сможет и впредь тащить воз, но только при наличии немыслимых условий. Например, отчисления в пенсионный фонд оставить на сегодняшнем уровне, но в таком случае на пенсию можно будет выходить не ранее 90 лет. Другое решение – сохранить нынешний пенсионный возраст, но неуклонно повышать налоги. При таком подходе налоговое бремя неизбежно достигнет 70-75% заработной платы. Хорош стимул работать, когда три четверти твоего заработка отбирает государство!

Нетрудно предвидеть, что молодые и образованные категории трудоспособного населения будут "голосовать ногами" против грабительских поборов, устремляясь в страны с более разумным уровнем налогообложения, в первую очередь, в Америку. В то же время отток наиболее трудоспособной части населения еще больше углубит кризис в Европе, которая попадет в порочный круг.

В отличие от Европы, в США демографическая ситуация вполне благополучная. Американские женщины рожают детей, население страны растет, Почему же в таком случае Филипп Лонгман, которого положение в родной стране должно интересовать в первую очередь, пребывает в состоянии, близком к истерике? По очень простой причине: рожать-то рожают, да не те, кому, по его мнению, следует. "Откуда придут дети будущего? – риторически вопрошает автор "Пустой колыбели". – Они придут главным образом из среды, враждебной духу современности или вообще отрицающей ее, будь то по религиозным или шовинистическим соображениям. Верующие в целом имеют больше детей, чем люди, не признающие существования высшей силы. Так, например, в США 47% американцев, еженедельно посещающих церковные богослужения, считают, что в идеале в семье должно быть не менее троих детей, в то время как среди тех, кто редко посещает церковь, аналогичных взглядов придерживаются только 27%".

В либеральном мире детям нет места. Гомосексуалисты, составляющие боевой авангард либеральной культуры, по определению не имеют детей. Редко в какой либеральной семье есть более одного ребенка. Попросту говоря, либеральная элита Америки себя не воспроизводит. Филипп Лонгман горестно отмечает, что не менее 20% женщин из поколения, родившегося в конце 50-х годов, завершили репродуктивный период своей жизни, так и не обзаведясь детьми. "Невелик вклад в будущее население и семей с одним ребенком", — пишет Лонгман.

Профессор Роберт Вутноу из либерального Института Брукингса считает, что повышенная рождаемость является главным фактором, объясняющим бурный рост числа прихожан евангелических церквей, особенно разительный на фоне сокращения численности членов традиционных протестантских деноминаций. Увядающие либеральные церкви рукополагают в епископы гомосексуалистов и ратуют за социалистические принципы в экономике, ненавидят свою страну и изнывают под гнетом вины за "преступления американского империализма", превозносят Третий мир и сочувствуют "палестинскому делу". А растущие евангелические деноминации придерживаются норм традиционной морали, исповедуют принципы свободного предпринимательства, чтут как святыню американский флаг и выступают в поддержку Израиля.

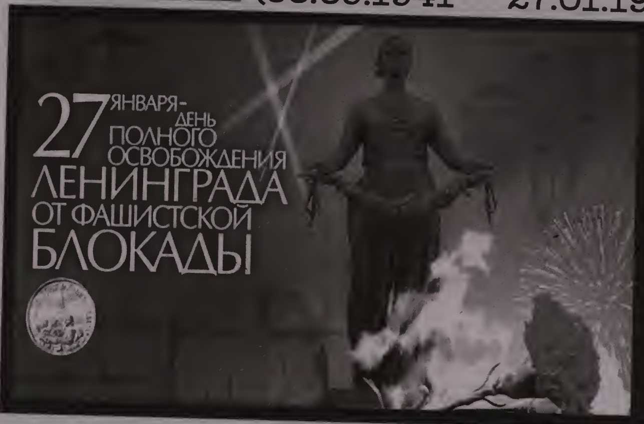
Изучив результаты президентских выборов 2004 года, демографы отметили, что в так называемых "красных" штатах, проголосовавших за Джорджа Буша, плодовитость женщин на 12% выше, чем в штатах, где победил его соперник-демократ Джон Керри. Неудивительно, что все без исключения кандидаты в президенты от Демократической партии горой стоят за амнистирование нелегальных иммигрантов, в которых они усматривает единственный солидный избирательный резерв и противовес консервативному евангелическому электорату. Если допустить, исходя из реальных цифр, что в следующем поколении у приверженцев евангелических конфессий будет в среднем по три ребенка на семью, в то время как в семьях неверующих и христиан традиционного толка размер семьи будет почти в два раза меньше – 1,6 ребенка, то через одно поколение евангелические христиане составят 61% населения страны.

Вот в чем истоки панических настроений Филиппа Лонгмана. Он ясно видит, что демографические тенденции неизбежно приведут к кардинальному изменению расстановки сил на политической арене и к грядущему реваншу верующих. Исторический прецедент не внушает ему оптимизма. "Демографическая обстановка сегодняшнего дня, – в ужасе пишет автор "Пустой колыбели", – чревата культурным сдвигом аналогичных пропорций, если секуляристы будут и впредь шарахаться от растущих затрат, сопряженных с воспитанием детей, а фундаменталисты всех мастей будут бестрепетно обзаводиться большими семьями".

Виктор Вольский

Печатается в сокращении

70-летие полного освобождения Ленинграда от блокады его немецко-фашистскими войсками (08.09.1941 – 27.01.1944)



Блокада Ленинграда — событие, не имеющее аналогов в мировой истории. Ни один крупный город мира, а тем более мегаполис с почти 3-миллионным населением, не выдерживал столь длительной — около двух с половиной лет — осады. Ни один город мира не потерял столько своих мирных жителей: детей, женщин, стариков. К сожалению, даже сейчас историки не в состоянии подсчитать точное число жертв блокады. На Нюрнбергском процессе была объявлена цифра — 641 000 погибших мирных жителей. Но исследования ученых показали, что цифра потерь гораздо больше — от 800 000 до 1 миллиона человек. В битве за Ленинград погибло около 980 000 солдат и офицеров Красной Армии. Такой страшной ценой было завоевано право на жизнь одному из красивейших городов мира, городу, которого по плану Гитлера не должно было остаться на карте. Битва за Ленинград стала самым длительным сражением в истории Второй мировой войны.

БЛОКАДНЫЙ ЛЕНИНГРАД

Невозможно без слез и содрогания вспоминать о событиях Великой Отечественной войны, которые стали победной, героической и трагичной страницей истории нашего народа. Одним из таких событий явилась блокада Ленинграда, которая длилась долгих 900 дней смерти, голода, холода, бомбежек, отчаянья и мужества жителей Северной столицы.

В 1941 году Гитлер развернул военные действия на подступах к Ленинграду, чтобы полностью уничтожить город. 8 сентября 1941 года кольцо вокруг важного стратегического и политического центра сомкнулось.

В городе осталось 2,5 миллиона жителей. Постоянные бомбардировки вражеской авиации уничтожали людей, дома, архитектурные памятники, склады с продовольствием. Во время блокады в Ленинграде не было района, до которого не мог бы долететь вражеский снаряд. Были определены районы и улицы, где риск стать жертвой вражеской артиллерии был наибольшим. Там были развешены специальные предупреждающие таблички с таким, например, текстом: «Граждане! При артобстреле эта сторона улицы наиболее опасна». Несколько из них сохранилось в городе и сегодня в память о блокаде.

Лютый голод косил людей тысячами. Карточная система не спасала положение. Хлебные нормы были настолько малы, что жители все равно умирали от истощения. Холод пришел с ранней зимой 1941 года. Но надежды Рейха на панику и хаос среди населения не оправдались. Город продолжал жить и трудиться.

Чтобы как-то помочь осажденным жителям, через Ладогу была организована «Дорога жизни», по которой смогли эвакуировать часть населения и доставить некоторые продукты.

18 января 1943 года силами Ленинградского и Волховского фронтов блокада была прорвана, а 27 января 1944 года блокада Ленинграда была окончательно снята. Вечером небо озарилось салютом в честь освобождения города на Неве.



ЕТЕРБУРЖЦЫ ЧТЯТ ПОГИБШИХ

0 лет этот день в Ленинграде, а потом в ербурге начинается одинаково. В доме 4 по Невскому проспекту до сих пор со мени страшной блокады осталась над-ь: «Эта сторона улицы наиболее опасна артобстреле». Несколько десятков дей приходят сюда, чтобы возложить к ятному знаку цветы и просто вспом-ь. Главное траурное мероприятие начи-тся всегда в 11, в это время в Северной лице только рассветает.

Невзирая на промозглый холод и ветер ячи людей скорбной процессией тянут-к Пискаревскому кладбищу, на котором ит монумент Матери Родины, чтобы отдать дань памяти ленинградцам-героям, жившим в опустевшем Ленинграде.

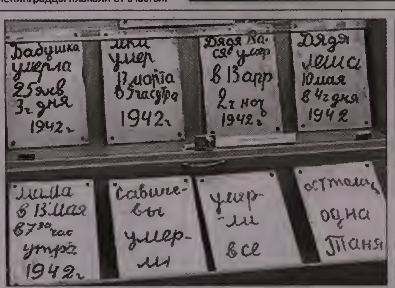
Назвать героем можно е́два ли не каждого ленинградца, который, невзирая на холод, голод, одиночество, и, казалось бы, совершенно безвыходную ситуацию, жил, работал и ждал победы. На Пискаревке хоронили всех, погибших в годы блокады, и сюда же, до сих пор приходят те, кто не знает, где именно похоронены их родные. Погибших было так много, что хоронили в общих могилах.

А вечером – салют. Как память о том салюте 27 января 1944 года, видя и слыша который, ленинградцы плакали от счастья.



ДНЕВНИК АНИ САВИЧЕВОЙ

Двенадцатилетняя ленинградка Таня Савичева начала вести свой дневник чуть раньше Анны Франк, жертвы Холокоста. Они были почти ровесницами и писали об одном и том же — об ужасе фашизма.

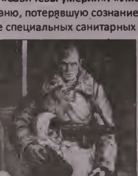


И погибли эти две девочки, не дождавшись Победы: ня – в июле 1944, Анна – в марте 1945 года. «Днев-к Анны Франк» был опубликован после войны и ссказал о своем авторе всему миру. «Дневник ни Савичевой» не был издан, в нем всего 9 страш-х записей о гибели ее большой семьи в блокадном нинграде. Эта маленькая записная книжка была едъявлена на Нюрнбергском процессе, в качестве кумента, обвиняющего фашизм.

Детская рука, теряющая силы от голода, писала ровно, скупо. Хрупкая душа, пораженная невыно-имыми страданиями, была уже не способна на живые эмоции. ня просто фиксировала реальные факты своего бытия — тра-ические «визиты смерти» в родной дом. И когда читаешь это, леенеешь:

«28 декабря 1941 года. Женя умерла в 12.00 утра 1941 да». «Бабушка умерла 25 января в 3 часа 1942 г.». «Лека ер 17 марта в 5 часов утра. 1942 г.». «Дядя Вася умер 13 реля в 2 часа ночи. 1942 год». «Дядя Леша, 10 мая в 4 часа я. 1942 год». «Мама – 13 мая в 7 часов 30 минут утра. 1942 . «Савичевы умерли». «Умерли все». «Осталась одна Таня».

Таню, потерявшую сознание от голода, обнаружили служа-е специальных санитарных команд, обходившие ленинградские дома. Жизнь едва теплилась в ней. Вместе со 140 другими истощенными голодом ленинградскими детьми девочку эвакуировали в Горьковскую область, в поселок Шатки. Жители несли детям, кто что мог, откармливали и согревали сиротские души. Многие из детей окрепли, встали на ноги. Но Таня так и не поднялась. Врачи в течение 2-х лет сражались за жизнь юной ленинградки, но гибельные процессы в ее организме оказались необратимыми. 1 июля 1944 года Таня Савичева скончалась. Ее похоронили на поселковом кладбище, где она и покоится под мраморным надгробием. Рядом — стена с барельефом девочки и страничками из ее дневника. Танины записи вырезаны и на сером камне памятника «Цветок жизни», под Санкт-Петербургом, на 3-ем километре блокадной «Дороги Жизни».











Ленинградский салют

Ольга Берггольц

И снова мир с восторгом слышит
салюта русского раскат.
О, это полной грудью дышит
освобожденный Ленинград!

Мы помним осень, сорок первый,
прозрачный воздух тех ночей,
когда, как плети, часто, мерно
свистели бомбы палачей.

Но мы, смиряя страх и плач,
твердили, диким взрывом внемля:
— Ты проиграл войну, палач,
едва вступил на нашу землю!

А та зима... Ту зиму каждый
запечатлел в душе навек —
тот голод, тьму, ту злую жажду
на берегах застывших рек.

Кто жертв не предал дорогих
земле голодной ленинградской —
без бранных почестей, нагих,
в одной большой траншее братской?!

Но, позабыв, что значит плач,
твердили мы сквозь смерть и муку:
— Ты проиграл войну, палоч,
едва занес на город руку!

Кокой же проводой ныне столо,
какой грозой свершилось то,
что исступленною мечтой,
что бредом гордости казалось!

Так пусть же мир сегодня слышит
солюто русского раскот.
Да, это мстит, ликует, дышит!
Победоносный Ленинград!

27 января 1944

ЕДИМ НА НОЧЬ: КАК ПОХУДЕТЬ, УЖИНАЯ ПЕРЕД СНОМ

Каждый вечер вас так и манит к холодильнику, и в постель вы регулярно ложитесь с набитым желудком и тяжелой совестью? Можем сообщить отличную новость: поздние ужины и стройная фигура совместимы, и это не фантастика. Есть на ночь можно, главное – соблюсти несколько важных правил.

Рушим стереотипы

Строгий запрет на еду после 18 – не более чем миф. Диетологи рекомендуют ужинать за 3 часа до сна, при этом не возбраняется и более поздний перекус, если вы очень голодны. Ложиться спать, объевшись, разумеется, нельзя, иначе вы лишите организм полноценного отдыха, но и морить себя голодом не стоит.

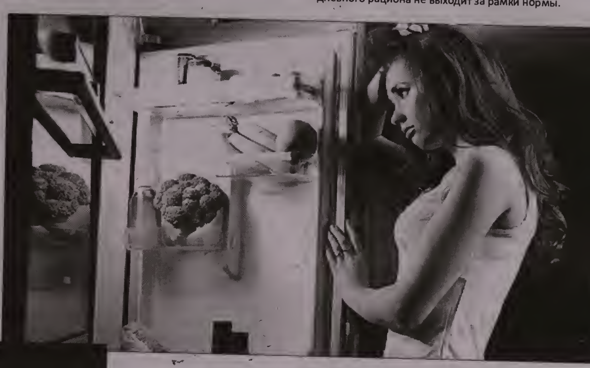
Считается, что последний прием пищи должен быть за 3–4 часа до сна. За это время еда пройдет основной этап пищеварения и засыпать будет легче, чем с наполненным желудком. Однако, не стоит забывать о том, что если, например, человек страдает сахарным диабетом, то длинные голодные промежутки могут привести к гипогликемии, в таком случае, можно принимать пищу и за два часа до сна, и меньше, если есть показания. Также не стоит забывать о том, что речь идет именно об основных приемах пищи. Если уж очень захочется вечером есть, то вполне можно включить в рацион легкий перекус.

Поэтому ешьте по вечерам смело, однако следите за тем, что попадает в вашу тарелку.

Ищем причины

Перед тем как начать составлять диетическое «ночное меню», вспомните, что, когда и в каких количествах вы обычно едите в течение дня. Если зверский аппетит преследует вас каждый вечер, это может быть сигналом того, что дневной рацион сформирован неправильно.

Самые распространенные ошибки – завтрак полностью отсутствует или представлен чашкой кофе, скудный обед, отсутствие перекусов. Перекусы, к слову, обязательно нужны, если есть желание выстроить правильное питание. Один из них может быть углеводным, второй лучше сделать белковым. Так вот, если вы не едите нормально в течение дня, к вечеру просыпается физиологический голод, который опасен перееданием, потому что длительные голодные промежутки в таком случае ведут к снижению уровня сахара в крови, а значит, человек съест намного больше положенного, потому что и насыщение ощутит позже. Если есть каждые 3–4 часа, не делать длительных голодных промежутков, то и ночного жора не будет.



Другой причиной может стать психологический голод. Усевшись у телевизора, мы тянемся к вазочке с конфетами, даже не задумываясь о том, что на самом деле не голодны, а просто хотим получить приятные эмоции.

К вечеру появляется свободное время, и мозг начинает акцентироваться на существующих проблемах. Еда в такой ситуации становится способом «сбежать» от действительности. Нужно четко понимать разницу между психологическим и физиологическим голодом, разобраться, что именно заставляет бежать к холодильнику, какие эмоции вы испытываете при атаке голода. Зачастую ночная еда – это не вредная привычка, а вариант нарушения пищевого поведения, если только речь не идет о неправильном перераспределении рациона. В таком случае нужно понимать саму проблему. Отходить от заеданий нужно постепенно, но способы одни и те же: анализировать пищевое поведение, оценивать рацион в течение дня.

Выбираем правильные продукты

Для многих станет открытием, что есть фрукты на ночь – плохая идея. Аппетитные и, казалось бы, «диетические» плоды содержат быстрые углеводы, а значит, провоцируют резкий выброс сахара в кровь и усилен-ную выработку гормона инсулина, который стимулиру клетки запасать жир. Поэтому, съев перед сном пароч сладких груш или кисть винограда, вы получите эффе далекий от ожидаемого. Есть и другие неприятные нюансы: цитрусовые, например, не рекомендуется ес на голодный желудок, а яблоки и вовсе стимулируют аппетит.

Даже сложные углеводы – каши и продукты из цельнозерновой муки – лучше оставить для завтрака и обеда. Вместо этого тем, кто ужинает поздно, стоит обратить внимание на белковые продукты с низким со держанием жира и клетчатку – не крахмалистые овощ лучше свежие. Порция овощного салата, заправленно обезжиренным йогуртом и кусок отварной куриной грудки, постной говядины или полпачки творога с низкой жирностью хорошо насытят и не навредят фигуре при условии, конечно, что общая калорийность вашего дневного рациона не выходит за рамки нормы.

Отварите себе несколько кусков нежирного мяса или рыбы, которые усваиваются дольше, чем простые углеводы, ощущение сытости тоже будет дольше. Если пришли на кухню есть, то постарайтесь ни на что не отвлекаться. Потому что если есть во время просмотра телевизора или разговора по скайпу с подружкой, отключается сознательный компонент, и количество поглощенной пищи может весьма неприятно потом удивить.

Делаем выводы

- Углеводы, особенно простые (не только сладкое, мучное, но даже фрукты) в качестве «ночной» еды не подходят. Энергию, которую получит из них ваше тело, потратить вы не сможете, а значит, она будет заботливо отложена вашим организмом в «жировое депо». Если ужинаете поздно, ваш выбор – белок и клетчатка.
- Не ложитесь в кровать сразу после того, как поели. Дайте время желудку «разобраться» с ужином, пока вы делаете свои домашние дела, читаете, смотрите телевизор или готовитесь ко сну. Идеально, если после приема пищи пройдет хотя бы пара часов.
- Чтобы ночью не мучиться от сильного голода, регулярно и полноценно ешьте в течение дня. Если ужин – самый плотный прием пищи за сутки, придется распрощаться с мечтой убрать «бока» или заполучить плоский живот. Зато, когда вам удастся наладить правильный режим питания, о полуночных походах к холодильнику вы забудете навсегда.

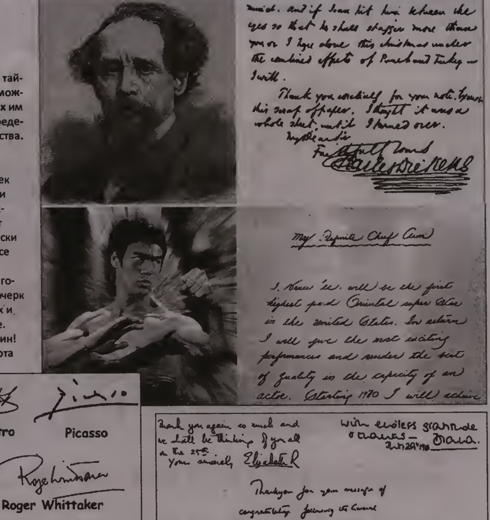
Полина Захарова

ГРАФОЛОГИЯ:
О ЧЕМ ГОВОРИТ ПОЧЕРК?

Ручное письмо – это застывший язык души. Изучает этот явный и одновременно тайный язык графология, наука, которой иногда приписываются мистические возможности. Индивидуальные особенности любого человека отражаются в написанных им от руки буквах и строчках. По нескольким строкам письма графолог может определить характер писавшего, его настроение, черты характера и даже скрытые качества.

Я к вам пишу, чего же боле.... Для графолога более и не надо, для него достаточно небольшого текста на нелинованной бумаге и подписи автора, что бы раскрыть индивидуальные черты писавшего. Существует множество признаков, по которым графолог делает свои выводы, как врач ставит диагноз по выявленным симптомам.

- *Нажим* при письме может быть неровный и импульсивный, густой или жирный переходящий или слабый, умеренный или ровный. С сильным нажимом пишут энергичные люди, для которых преодоление жизненных трудностей – смысл жизни. Чувствительные и экзальтированные натуры пишут, слабо нажимая на перо, это идеалисты, подверженные чужому мнению, но, тем не менее натуры довольно критичные. Неуравновешенные и впечатлительные люди пишут с неравномерным нажимом – то тверже, то слабее. Это явный признак внутреннего конфликта.
- *Выдержанность строк*: если под написанной строкой можно провести прямую линию, то написана она уравновешенным и сдержанным человеком. Если же строки неровные, как волны, то вероятно написаны они дипломатичным, но нецелеустремленным человеком. Уверенные и энергичные люди пишут так, что каждая строка в конце загибается кверху. У малоинициативных людей, не доводящих дело до конца, строчка уныло опускается книзу, сообщая, что на этого человека полагаться не стоит.
- По *расстоянию между словами и строками* можно сделать важные выводы о личности писавшего их. Бережливые до скупости пишут почти без пробелов, набегающими друг на друга строками, а щедрые до мотовства оставляют большие пустоты между строками и словами в тексте. Однако, если слова написаны убористо, а расстояния между ними большие, то перед вами щедрый для других, но скупой для себя самого человек.
- *Наклон* почерка также раскрывает многие тайны характера. Если буквы буквально «заваливаются на бок» в правую сторону, то написавший их способен на крайние проявления чувств и эмоций. Если заметен сильный наклон влево, то наклонности человека не совпадают с его жизненными условиями и воспитанием. Вертикальный почерк – свидетельство равновесия и сдержанности, отсутствие влияние внезапных чувств на поведение и манеры. А если разум и эмоции вступают в конфликт, то наклон букв становится скачущим – то влево, то вправо.
- По тому, как *буквы связоны внутри слов* можно судить о том, как человек подходит к решению проблем. Люди мечтательные, работающие по вдохновению практически не соединяют буквы в словах, логичные и критически настроенные личности связывают все буквы при письме.
- *Размер букв и их округлость* также говорят об очень многом. Крупный почерк у людей чувственных, непрактичных и несклонных к реальной самооценке. Ах, как часто он встречается у женщин! Мелкий почерк – отличительная черта людей скрытных, сдержанных, но при этом очень наблюдательных. Люди, склонные к бережливости, пишут мелко и сжато. Круглые буквы в письме характерны для людей, склонных смягчать и сглаживать острые моменты и идти на компромисс. Однако, если среди аккуратных круглых букв появляются угловатый заглавные, то мягкий на первый взгляд обладатель такого почерка может проявить настойчивость при определенных условиях. Если же все буквы резкие и угловатые, то и владелец почерка резок, упрям и требователен. Но у него есть и другие качества – энергичность и стремление к лидерству.
- Много тайн в характере человека открывают особенности написания *зоглавных и строчных букв*. Например, миролюбивые и доверчивые люди пишут строчные буквы «о» и «а», раскрывая их сверху, а склонные к лицемерию и неискренности – снизу. Люди с развитой интуицией пишут «у» и «д» с большой петлей, а люди реалистичные, трезво оценивающие ситуацию по времени, месту и обстоятельствам пишут эти буквы с маленькими петельками. Самолюбивые люди пишут заглавные буквы крупно, с большими петлями, поддаваясь стремлению выделиться среди других. Те же, кто, придерживаясь своих внутренних убеждений, совершает поступки с осторожностью, прописывают заглавные буквы не намного больше строчных. Творческие и изобретательные натуры зачастую заглавные буквы прописывают как печатные, четко. А романтики добавляют к заглавным буквам всяческие завитушки и росчерки.



Попробуйте определить, насколько подпись совпадает с общепринятым мнением об этих людях!

Эти строки написали королева Елизавета, принцесса Диана, Маргарет Тэтчер

В наш компьютерный век, когда все документы и письма в большинстве своем представляются в печатном виде и не раскрывают тайн характера своего автора, для графологического анализа остается только личная подпись. Это не так мало, как кажется на первый взгляд, ведь подпись – это автопортрет ее владельца. О сдержанности говорят подписи без росчерков, наличие которых свидетельствует об энергичности (прямой росчерк) или дипломатичности (волнистый росчерк). Люди с глубоким чувством собственного достоинства обычно подчеркивают свою подпись прямой чертой, а склонные всегда доводить дело до конца завершают ее точкой. Честолюбцы и оптимисты направляют свою подпись вверх, а люди, обеспокоенные своим внешним видом и мнением окружающих, подписывают очень крупными буквами. Люди с быстрой реакцией ставят очень короткие подписи, а обстоятельные люди расписываются довольно длинно.

Однако бывает и так, что один и тот же человек расписывается по-разному. Это говорит о двойственности его характера и отношения к окружающим – для одних он хочет выглядеть так, а для других совсем иначе.

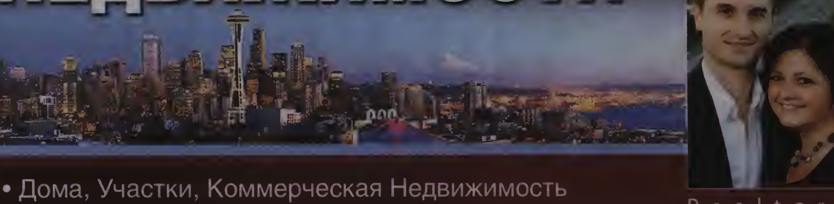
По подписи можно судить о профессиональной деятельности человека. Узкие специалисты расписываются очень компактно, а люди, обладающие разными навыками и умениями – размашисто. Петли в подписи говорят о том, что человек что-то скрывает от окружающих.

Графология не только очень интересная наука, но и чрезвычайно полезная в повседневной жизни. По почерку человека можно судить о его профессиональной ориентированности, поведении во время переговоров, совместимости с другими людьми и даже о его потенциальной опасности. Графология надежный помощник в подборе персонала, ведь она помогает выяснить компетенцию и благонадежность кандидата на должность не только по количеству ошибок в тексте. Кроме того, графология важная часть судебно-медицинской экспертизы: опытный графолог может совершенно точно отличить подделку от оригинала.

Пожалуй, каждому руководителю или кадровому работнику стоило бы ознакомиться с графологией поближе и, принимая на работу сотрудников, поближе знакомиться с их почерком.

Олеся Фокина

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



- Дома, Участки, Коммерческая Недвижимость
- Банковские дома
- Short Sale Process (Долг Вашего займа превышает сегодняшнюю стоимость дома)

Realtors®

VITALIY MIKSHANSKIY

(253) 255-2342 Call or Text

MARIANNA MIKSHANSKIY

(253) 255-2329 Call or Text

Email: mariannami@johnlscott.com



NEW CONSTRUCTION!



NO BANK!



NEW CONSTRUCTION!

Tacoma

REMODELED

Milton

REMODELED University Place

Tacoma

COMMERCIAL REAL ESTATE

- Warehouses
- Churches
- Office Buldings
- Trucking Distribution Facilities

John L. Scott

REAL ESTATE



E-mail:mariannami@johnlscott.com

www.johnlscott.com/mariannami

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

LOWE'S TRAVEL PACKAGES & CRUISES

1-877-874-7030 (БЕСПЛАТНЫЙ)
Main: **(425) 212-9146** Tel. **(425) 741-1007**

Распродажа туристических путевок:

- HAWAII - from $599 (6 дней)
- MEXICO - from $699 (6 дней)
- LAS VEGAS - from $265 (3 дней)
- DISNEYLAND - from $360 (3 дней)

КРУИЗЫ!
Caribbean, Mexico, Alaska

ОРГАНИЗУЕМ ГРУППОВЫЕ ПОЕЗДКИ

Покупайте семейные путевки (проживание детей в гостинице бесплатно) и 50% OFF on transfers!!! Каждый наш покупатель участвует в розыгрыше -
ПРИЗ #1 - БЕСПЛАТНАЯ ПУТЕВКА НА ДВОИХ

У нас цены **ДЕШЕВЛЕ**, чем на интернете

ЗВОНИТЕ!!!

Элина



18518 Bothell Way NE, Suite B
Bothell, WA 98011

FREE 1 (800) 776-3341 Ph. (425) 487-2835

i n f o @ e a s t - w e s t - t o u r s . c o m

НОВЫЕ РАСЦЕНКИ

NEW!

- Виза в Россию на 30 дней .... $ 250
- Виза в Россию на 3 года .... $ 300
- Виза в Азербайджан на 90 дней .. $ 250
- Виза в Армению (E-visa) .... $ 50

и другие страны...

Уникальная возможность полететь домой всего с одной пересадкой из Сиэтла в Ереван, Баку, Ростов, Донецк, Казань, Краснодар и другие города!
Уникальная возможность оказаться на борту самой роскошной авиакомпании в мире – EMIRATES AIRWAYS!
Уникальная возможность посетить по пути жемчужину Ближнего Востока – ДУБАЙ!
Уникальная возможность всё это купить недорого, и только в EAST WEST TOURS!

Лучшие предложения!
Оптимальные маршруты!
Превосходный сервис!
(425) 398-4000

Семейный отдых • Свадебные путешествия • Круизы • Гавайи
Мексика • Карибские острова • Лас-Вегас • Дисней-Лэнд
Оформление виз в Россию и страны СНГ


Лицензированный Детский
Садик
"ПЧЕЛКА"
В г. Kirkland
• Просторное помещение, отдельная спальня с кроватками
• Занятия музыкой, рисование, лепка
• Основы грамотности, математика
• Развивающие игры
• 5-и разовое горячее питание домашнего приготовления
• Большой оборудованный backyard
• Уютная домашняя атмосфера!
Мы уверены, что Вам и Вашим детям у нас понравится !!!
Звоните Глебу и Лене
(206) 552-3964 или (206) 445-4272
www.mybusybeekids.com
ТРЕБУЕТСЯ ВОСПИТАТЕЛЬ НА FULL TIME


Русско-Американский Детский Сад, Kirkland
Золотой ключик
www.goldenkeyhomechildcare.com
Домашнее 5-ти разовое питание
-Развитие творческих способностей
-Изобразительная деятельность
-Ознакомление с окружающим миром
-Опытные педагоги проводят занятия по русскому языку, математике и музыке
К каждому ребенку мы подберем свой "золотой ключик"
425...242.1212
Требуется помощник воспитателя


Детский Садик
"Tweeting Tots"
Предлагает:
• профессиональный уход за детьми в возрасте от 0 до 12 лет
• обучение основам чтения, счёта, грамматики, рисования, лепки и музыки (уроки проводят опытные педагоги на русском и английском языках)
• 4х разовое питание из натуральных продуктов "organic" с домашней фермы
• прогулки на свежем воздухе; посещение фермы с играми и угощениями
• развивающие, спортивные и развлекательные игры.
Большая, светлая игровая комната, дворик для игр и уютная спальня понравится Вам и Вашим детям. (DSHS - OK)
647 164th Ave SE Bellevue, WA 98008
E-mail: svetdegt@gmail.com
Phone: (206) 334-0607, (425) 502-8581
Phone: (425) 246-9059
ВРЕМЯ РАБОТЫ:
8am - 6pm
с пон.-пятн.


Дети -
наше будущее!
Мама ходит на работу
И у папы много дел.
Значит надо, чтобы кто-то
И за нами приглядел!
Профессиональный уход за детьми любого возраста в вечернее время
Bellevue
Cell. 206. 766. 0698



Balt Trade, LLC

European & Asian Food Distributors



НАША ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

- ПРЯМЫЕ ПОСТАВКИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ИЗ ЧЕТЫРНАДЦАТИ СТРАН МИРА;
- ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ В МАГАЗИНЫ. У НАС В АКТИВЕ БОЛЕЕ 100 ЭТНИЧЕСКИХ МАГАЗИНОВ КАК НАШЕГО ШТАТА, ТАК И ЕЩЕ СЕМИ ДРУГИХ ШТАТОВ (ПРОВИНЦИЙ) США И КАНАДЫ.

НАШИ ТОВАРНЫЕ ЗНАКИ:





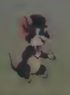
- КАНАДСКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МУКА
- БАКАЛЕЯ (СУШКИ, ПРЯНИКИ, СУХАРИ, БАРАНКИ, ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ)
- НАПИТКИ (КВАСЫ, ЛИМОНАДЫ)
- ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО В АССОРТИМЕНТЕ
- ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ, ЭЛИКСИРЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- МАЛОСОЛЬНАЯ КРАСНАЯ ИКРА ИЗ РЫБЫ, ВЫЛОВЛЕННОЙ В НАШЕМ ШТАТЕ



- МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- САЛАТЫ И ИКРА ОВОЩНАЯ В АССОРТИМЕНТЕ
- ПРИПРАВЫ И ДРЕССИНГИ В АССОРТИМЕНТЕ.



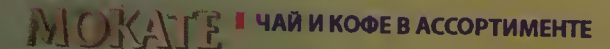
- МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- КРУПЫ БЫСТРОВАРИМЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ
- МУКА ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА



- ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА (РАЗВЕСНАЯ И ФАСОВАННАЯ)
- МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- СВЕЖЕМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ (ВАРЕНИКИ, ГАЛУШКИ, БЛИНЧИКИ, СЫРНИКИ)



- КОЛБАСЫ, РЫБА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ВСЕГДА СВЕЖИЕ КОЛБАСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТ МЕСТНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ.



- ЧАЙ И КОФЕ В АССОРТИМЕНТЕ



НАШИ НОВИНКИ:
- ПАСТЕРИЗОВАННЫЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ ВОСЬМИ ВИДОВ ИЗ ПРИБАЛТИКИ
- СЕМЕЧКИ «АНЮТКА» ИЗ ГЕРМАНИИ

- ПОСКОЛЬКУ ПРОДУКЦИЯ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ СЕТЬ РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ, ПОСЕТИТЕ НАШ САЙТ: WWW.BALTTRADEUSA.COM
- ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОНРАВИЛОСЬ – СПРАШИВАЙТЕ ЭТИ ТОВАРЫ В БЛИЖАЙШИХ МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА



ПРОФЕССИЯ: ПУТЕШЕСТВЕННИК

Почти все мы любим путешествовать и, наверное, многие задумывались, что неплохо было бы сделать поездки частью своей работы. А ведь жизнь великих путешественников прошлого была сложной и полной опасностей. 153 года назад, в январе 1861 года, французский путешественник Анри Муо обнаружил в джунглях Камбоджи заброшенный древний город. Так кхмерский храмовый комплекс Ангкор-Ват был открыт для европейцев. Давайте сегодня вспомним великих путешественников прошлого и их открытия.

Руаль Амундсен, 1872–1928

Амундсен – великий путешественник и полярный исследователь. Он первым достиг Южного полюса, совершил морской переход Северо-Западным проходом, побывал на обоих полюсах. Его даже называли «Наполеоном полярных стран».



Руаль родился в родительской усадьбе, окруженной норвежскими лесами, и, наверное, раз и навсегда влюбился в суровую и прекрасную северную природу. Его с детства приучали к спорту, на лыжи он встал примерно тогда же, когда начал ходить. В спортивных занятиях он всегда был одним из лучших, а вот в учебе – стабильно самым худшим. Его даже до выпускных экзаменов не допустили, боясь, что он опозорит школу. Попытка по настоянию матери получить высшее образование тоже провалилась – он осилил лишь подготовительный курс мединститута. Но сложно представить, сколько этот бывший двоечник в итоге сделает для мировой географической науки.

Амундсен всегда хотел путешествовать. Причем он мечтал не о поездках в теплые и ласковые страны, а о покорении полярной природы. Он с удовольствием читал о судьбе исследователя Арктики Джона Франклина. «Удивительно, что из всего рассказа более всего приковывало мое внимание именно описание лишений, испытанных Франклином и его спутниками. Во мне загорелось странное стремление претерпеть когда-нибудь такие же страдания. Я тоже хотел пострадать за свое дело, — не в знойной пустыне по пути в Иерусалим, а на ледяном Севере, на пути к широкому познанию доселе неведомой великой пустыни», – писал Амундсен впоследствии.

В свою первую экспедицию к Южному полюсу он нанялся матросом. Но вскоре был повышен до штурмана, а позже, когда корабль застрял во льдах и остался на незапланированную зимовку, и вовсе взял руководство на себя, чтобы вывести судно из ледяной ловушки.

После первой самостоятельной экспедиции он писал: «По возвращении все определяли мой возраст между 59 и 75 годами, хотя мне было только 33». Еще в одном путешествии он удочерил двух девочек-эскимосок, которых привез с собой в Норвегию.

Кроме всего прочего, Амундсен был, как бы сейчас сказали, инноватором. В начале XX века он осознал будущее авиации, получил права пилота и использовал гидросамолеты и дирижабли в арктических экспедициях. Это его и погубило – Амундсен погиб во время поисков пропавшей экспедиции Умберто Нобиле.

Америго Веспуччи, 1454–1512

Меня вот в детстве мучил вопрос: почему Америку открыл Колумб, а назвали ее в честь Веспуччи?

Америго Веспуччи был хорошо знаком с Колумбом – его торговый дом снабжал первооткрывателя средствами для второго путешествия. Сам испанский адмирал говорил своему сыну, что Веспуччи – честный и надежный человек. Успех Колумба вдохновил флорентийского торговца оставить торговые дела, чтобы тоже отправиться навстречу неизвестности.

Веспуччи никогда не путешествовал в качестве капитана – он был исследователем или штурманом. В своих путешествиях он исследовал американское побережье, открыл Амазонку, увидел поселения аборигенов на сваях, за что назвал эту землю Венесуэлой – «маленькой Венецией». Он сделал окончательный вывод, что открытая Колумбом земля – это не Индия, а совершенно новый континент. Веспуччи оставил множество писем и записок с описанием этих мест. Вообще, он старался сделать информацию о своих исследованиях более открытой, тогда как Испания, напротив, старалась их засекретить. После смерти Веспуччи книга о его путешествиях имела успех, и книгоиздатель Вальдзеемюллер предложил назвать материк в его честь. После этого слово «Америка» стало появляться на географических картах и постепенно к нему все как-то привыкли.

Христофор Колумб, 1451–1506

Настоящему первооткрывателю Америки великому Христофору Колумбу, как мне кажется, не очень везло в жизни. Он всегда был одержим идеей найти западный путь в Индию и тем самым доказать, что Земля круглая. Но сильные мира сего не слишком поддерживали активного генуэзца.

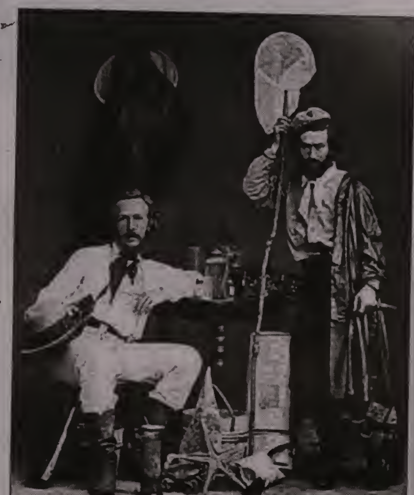
С предложением плыть на запад для открытия нового пути в Индию Колумб приставал к европейским монархам более 15 лет. Сначала он патриотично обратился к правительству и купечеству родной Генуи. Когда там отказали, отправился к королю Португалии, затем – Испании. Он отправлял свое предложение в Англию, думал о переезде во Францию. В конце концов, его идею поддержала Изабелла Кастильская. Она согласилась заложить свои драгоценности, чтобы помочь в организации путешествия. Хотя часть финансовых обязательств осталась на Колумбе, которому пришлось ради своего проекта залезать в долги.

Колумб не просто первым (если не считать викингов) пересек Атлантику, он за свою жизнь не поленился сделать это четырежды. Он открыл Кубу и другие острова Карибского бассейна, с той поправкой, что считал эти земли Восточной Азией. Но его путешествия не приносили испанскому королю индийских пряностей или обещанного золота из далекой загадочной Чипанги (Япония), и монархи постепенно разочаровались в этом проекте. А тут еще Васко да Гама открыл морской путь в настоящую Индию, и Колумба посчитали обманщиком, а его достижения – ошибкой века. В третьей экспедиции его даже арестовали и отправили в Испанию в кандалах.

Но он не сдавался. Доказывал свою невиновность, пытался вернуть былые привилегии и даже добился возможности отправиться в четвертую экспедицию. Его команда встретила Новый год у Панамского перешейка. От Тихого океана их отделяли всего 65 километров.

Конец своей жизни он провел в Севилье, лишенный всех привилегий. Но и после смерти ему не давали покоя – останки мореплавателя перевозили с места на место, пока, наконец, не запутались окончательно. Но это совсем другая история.

Николай Миклухо-Маклай, 1846–1888



Колумб, безусловно, был очень интересным человеком. Его открытия мало, что принесли ему, и много всего дали Испании. А вот аборигенам они принесли исключительно несчастья – в результате прихода испанцев были истреблены и погибли от болезней целые индейские народы. Совсем по-другому воспринимал местных жителей великий российский путешественник, исследователь и этнограф Николай Миклухо-Маклай. Его даже называли Дон-Кихотом от этнографии. Он с интересом и любовью относился к аборигенам и даже отчаянно пытался защитить их от европейской колонизации.

Вряд ли будущий ученый с детства понимал, чем он хочет заниматься. В гимназии он постоянно прогуливал, учился из рук вон плохо и с трудом переходил из одного класса в другой. Из института его выгнали за нарушение дисциплины. После этого он поехал в Германию изучать медицину. В Йене он познакомился с естествоиспытателем Эрнстом Геккелем, который взял его в экспедицию на Канарские острова.

Надо сказать, что путешествовал Миклухо-Маклай не благодаря, а вопреки условиям жизни. Он с детства был хилым и болезненным ребенком, так что ни одна из поездок не обходилась без длительных и серьезных недугов. В одной из экспедиций он заразился малярией, обострения которой мучили его всю жизнь. Средств у него никогда не было – в студенчестве он жил впроголодь и клянчил деньги на поездки у своей матери. Даже когда он станет известным ученым и спонсировать его путешествия будет Российское географическое общество, этих денег будет катастрофически не хватать на его планы.

Самое интересное путешествие, которое изменило его взгляды на жизнь, он совершил в 25-летнем возрасте. Молодой ученый составил не просто амбициозный, а поистине сумасшедший план: он решил отправиться на попутном корабле в Новую Гвинею и остаться там жить среди местных жителей. Миклухо-Маклай был уверен, что сможет что-либо узнать о туземцах только тогда, когда поселится среди них и станет одним из них. Другой корабль должен был забрать его через год. Или его записки – на случай, если этот год ученый в диких условиях не проживет.

Во время первой своей экспедиции Миклухо-Маклай прожил среди папуасов Новой Гвинеи больше года. Ученый изучал их язык, обычаи и нравы. Сначала они побаивались его и относились как к злому духу, а потом чуть ли не как к божеству. Культ Миклухо-Маклая просуществовал у некоторых племен до конца XX века.

Миклухо-Маклай столкнулся со случаями похищения туземцев и работорговлей. Одного из пиратских командиров он даже сумел арестовать. Ученый всерьез беспокоился за своих друзей-папуасов и даже предлагал построить на Новой Гвинее форд для защиты туземцев от набегов с моря. Он пытался создать Папуасский союз, писал российскому императору с просьбой установить протекторат над Новой Гвинеей и тем самым защитить ее от колониальных амбиций европейских стран. Естественно, всерьез эти просьбы восприняты не были.

Миклухо-Маклай был ярким противником расизма и работорговли, он говорил о единстве человеческого рода и о том, что нельзя ставить одну расу выше другой. Но один человек не может побороть систему. В 1884 году Новая Гвинея стала колонией Германии. В 1888 году Николай Миклухо-Маклай, истощенный болезнями, которые терзали его на протяжении всей жизни, умер в Петербурге в возрасте 41 года.

Еще один замечательный русский путешественник Николай Пржевальский говорил: «В сущности, путешественником надо родиться». И правда, эти люди не жалели ни средств, ни здоровья ради того, чтобы открывать новые земли и увидеть мир, такой непохожий на то, к чему они привыкли. Впрочем, Пржевальский говорил и другое: «А еще мир прекрасен потому, что можно путешествовать».

Ольга Тверская

ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ

Почему в Китае растёт количество долгожителей? Движение – жизнь, уверены китайские пенсионеры. Китайские старики занимаются спортом, путешествуют и ходят на свидания. В итоге КНР вышла на второе место в мире по числу столетних граждан! 78-летний пенсионер Чжу Гоу каждый вечер идёт на улицу... танцевать. Во всех городах Китая оборудованы специальные места – и после наступления темноты там собираются целые толпы пожилых людей. Разумеется, они танцуют, как умеют – иногда неуклюже, иногда профессионально. Это чтобы кровь не застаивалась в ногах, – объясняет Чжу Гоу. – Старому человеку нужно двигаться.

Как говорила моя бабушка – если ляжешь, так уже не встанешь. В КНР почтенному возрасту уделяют особое внимание – всюду в парках есть спортивные площадки для пенсионеров: там можно видеть, как сотни дедушек и бабушек, собравшись вместе, подтягиваются на турниках, тягают гантели, занимаются гимнастикой ушу и дыхательными упражнениями цигун. Продолжительность жизни в Китае сейчас составляет 75 лет, а к 2030 г. (как прогнозирует Минздрав КНР) достигнет 80. Поднебесная вышла на второе место в мире по количеству супердолгожителей (тех, кому перевалило за 100 лет) – 50 тысяч человек. При этом китайские старики с удовольствием пьют пиво, едят жирное мясо и, общем, делают много вещей, которые запрещают врачи. Так в чём же тогда секрет их долголетия?

Прежде всего, наши пенсионеры очень активны, – считает профессор медицины из Гуанчжоу Хэй Лун. – В КНР нет такого, что человек вышел на пенсию, а потом месяцами сидит дома и смотрит телевизор, жалуясь на здоровье. Множество стариков отправляются в путешествия, объезжают всю страну на автобусах с рюкзаком за плечами – и в горы, и к океану. Те, кто одинок, стараются начать новую личную жизнь, знакомясь в Интернете: за последние годы число пенсионеров, отмечающих праздники влюблённых, вроде Дня святого Валентина, увеличилось на 50%! Всюду в ресторанах вы можете увидеть пожилые пары, которые обнимаются так же горячо, как и молодые.

Большинство крестьян после выхода на пенсию (иногда в 70-летнем возрасте!) продолжают работать в поле и на огородах. Они говорят: «Нельзя останавливать бегущего тигра на ходу, иначе он умрёт»! Пенсии в Китае небольшие, в деревнях люди и вовсе получают по 120 юаней (600 рублей). Но в 49-й статье Конституции КНР закреплена обязанность детей заботиться о старых родителях, иначе их... отдадут под суд! Согласно опросам, 90% китайских стариков считают: после выхода на пенсию им живётся значительно лучше, чем в молодости.

Особое внимание старики уделяют питанию. В КНР самый настоящий культ еды. И хотя блюда местной кухни китайцы запивают вредным, но популярным пивом, а главное мясо в стране – свинина, в Поднебесной очень низкий процент заболеваемости печени и сердца. Почему? Китайцы продукты не варят, а готовят на пару, сохраняя их сочность и полезные свойства, а также едят много свежих овощей: свинина всегда подаётся вместе с горой нарезанных салатов. В ежедневном рационе присутствуют рис, кукуруза, бобы, обязательно – фрукты. Ещё одна немаловажная деталь: мясо и рыбу в Китае стараются есть свежими, заморозку используют нечасто. Например, креветок и рыбу на рынках продают только в живом виде, иначе морепродукты считаются мёртвыми. Еда не готовится впрок, и нет традиции разогревать вчерашнее. Также в Китае не принято есть до появления сытости, тут встают из-за стола с чувством лёгкого голода. Может быть, поэтому среди пенсионеров в КНР (да и вообще по стране) проблемы с избыточным весом – редкость. Почти все китайские старики – подтянутые, активные и бодрые.

— Как ни странно, свою роль в долголетии китайцев играет и то, что наша медицина – платная, – рассказывает Сянь Хо, врач центра народной медицины в Гуанчжоу.
– Увы, денег стоит даже вызов скорой, а 5-минутный приём у врача обойдётся в 100 юаней (520 рублей). Когда больной приходит в госпиталь, с него требуют денежный депозит. В редкие бесплатные клиники для неимущих пациенты записываются за месяц и ночуют в спальных мешках у здания, чтобы попасть к доктору побыстрее. Поэтому люди издавна привыкли лечиться природными средствами. Когда китаец заболеет, он покупает набор сушёных трав, корней и вяленых лягушек, варит эликсир и пьёт: простуду в Поднебесной никто не забивает химическими препаратами.

Но вот если требуется операция, то это уже сложнее – все родственники собирают деньги. В общем, в Китае в ходу поговорка: «Живи так, чтобы потом не понадобился хирург».

С 1991 г. по рекомендации медиков в КНР внедряется культ золотого двадцатилетия. Китайцы считают, что основные заболевания человек приобретает в период от 40 до 60 лет, и именно в это время нужно правильно питаться: пить в 2 раза больше воды, употреблять меньшее количество соли (максимум 15 грамм), резко увеличить в рационе количество свежих овощей и фруктов. Имеет значение и образ жизни – спать следует не менее 8 часов в сутки. По уверению Минздрава Китая, подобные меры помогают людям избежать к пенсии столь распространённой болезни, как атеросклероз.

В КНР уже 13% пожилых людей, но правительство не бьёт тревогу. Китайские старики – уважаемая часть общества, их не считают обузой. К ним относятся с почтением, они активно проводят время, участвуют в жизни своих семей, работают до позднего возраста, нормально питаются. Серьёзный минус – дороговизна медицинских услуг, но китайцы научились и из этого извлекать пользу.

Пожалуй, самое главное – в их жизни нет такого количества стрессов, как в жизни стариков в других странах. Как заметил пенсионер Чжу Гоу: если жена ругается, я иду в другую комнату и рисую там иероглифы счастья... Жизнь слишком коротка – если растрачивать её на злобу, она станет ещё короче.

Китай планирует добиться, чтобы его граждане жили дольше всех на Земле.

Похоже, у него это получается.

Виктор Дроздов

12 вещей, которые успешные женщины делают иначе



"Каждая женщина имеет свое представление об успехе. Но есть определенные черты, которые объединяют всех наиболее успешных женщин", - пишет Эмма Грей в статье "12 вещей, которые..." на Хаффингтон пост. Хотите узнать эти черты? Отлично, тогда вперед -
Я провожу большую часть моего рабочего дня занимаясь тем, что я читаю и пишу о женщинах, которые добились успеха в жизни - я делаю это затем, чтобы окружить себя успешными людьми и облегчить свой путь к успеху. И вот 12 вещей, которые, как я теперь понимаю, успешные женщины делают не так как все:

1. Они глубоко увлечены тем, что они делают

«Без страсти все мастерство мира не сможет поднять вас над ремесленичеством", пишет танцовщица Т. Тарп в своей книге , "Творческие привычки". Если вы не любите то, что вы делаете, вы, скорее всего, слабо мотивированы, не выходите за рамки привычного, не пытаетесь привнести в процесс что-то новое и выделиться на рабочем месте. Но если вы увлечены своим делом, то все усилия, которые вы в него вкладываете будут для вас кайфом, а не рутиной.

2. Они не ожидают совершенства - ни от себя, ни от окружающих

Исследования показали, что трата времени и энергии на попытки быть "совершенной" приводит лишь к усиливающемуся ощущению несчастью. Успешные женщины знают, что что они не могут быть идеальными все время. Ругать себя за недостатки - означает только лишь ослаблять свои возможности по самореализации, не говоря уж о психическом здоровье."Каждый из нас, если повезет, получит шанс оставить след в мире, но мы прикладываем слишком много усилий к своему совершенству", пишет Дебора Барнард, президент компании Spar, в обзоре для журнала Glamour - " Поэтому не пытайся подражать Идеальной Женщине. Просто подумай о том, что нравится тебе самой. И смело, радостно, вдохновенно иди вперед, оставляя всех позади".

3 . Часто они становятся руководителями

Многие успешные женщины уже поняли: если ты босс, ты и устанавливаешь правила. Редактор журнала Cosmopolitan Джоанна Коулз сказала на одной из профессиональных конференций: "Чем выше вы поднимаетесь в корпорации , тем вам легче. Правда состоит в том, что вы получаете больше контроля над ситуацией". И когда вы контролируете ситуацию, у вас есть возможность для создания более разумной, счастливой и сбалансированной рабочей обстановки для себя и своих сотрудников.

4. Они удачно выходят замуж - или не выходят вообще

Успешные женщины знают как выглядит истинное партнерство. Шерил Сандберг пишет в Lean In : "Я не знаю ни одной женщины, занимающей руководящую позицию, чья жизнь не в полной мере - я имею в виду, полностью - соответствует ее карьере"И вместе с тем, многие успешные женщины отказываются от брака. И, несмотря на то, что они не замужем, когда мы говорим о таких женщинах, как Опра Уинфри, Кондолиза Райс и Дайан Китон, кажется, что с ними все в порядке.

5. Они верят в свой успех

Мы не говорим, что ради успеха надо идти на все. Но, тем не менее, "если вы вкладываетесь в него, он придет". Нужно верить в свой успех - неважно, насколько сумасшедшей ваша идея может показаться со стороны. Это качество является неотъемлемой частью достижения успеха. Кей Копловиц, основатель компании USA Network, повторила это в своем в недавнем интервью: "Вы должны понимать, что вы можете думать по-своему и действовать по-своему на пути к желанной цели", - сказала она - "Я рассчитывала на успех, и я его получила". Вывод? Доверие самой себе - это ключ к победе.

6. Они не боятся рисковать

Шерил Сандберг говорит, что все женщины должны задать себе вопрос: "Что бы вы сделали , если бы вы не боялись? "Реальные перемены - в вашей карьере и просто в жизни - потребуют от вас способности отказаться от исключительно безопасной игры. Успешные женщины не принимают безрассудные решения, но они знают, как взять на себя просчитанный риск. Сандберг последовала своему собственному совету и написала бестселлер.

7. Они знают, что отказ идет рука об руку с успехом

"Отказ не противоположность успеха, но ступенька на пути к нему" - это совет, который Ариане Хаффингтон дала ее мать, Элли Стассинопулос . Успешные женщины знают, что вы не можете быть на высоте все время, и что неотъемлемой частью ваших взлетов станут и падени[я]. Например, 12 издателей отвергли первый том Гарри Поттера, когда Джоан Роулинг принесла им книгу. Но это не помешало ей продолжать отправлять ее в друг[ие] издательства, и добиться успеха.

8. Они заботятся о своем теле

"Моя утренняя пробежка - это время, когда моя голов[а] работает максимально четко и когда я синтезирую все то, что происходит в моей голове , - говорит Джессика Херрин, основательница компании Stella and Dot. - Многие успешные женщины говорят о том, что в их жизни большое значение имеют регулярные физическ[ие] упражнения - и не потому, что они пытаются похудеть, а потому что они знают, что физические упражнения снимают стресс , высвобождают эндорфины и повыша[ют] уровень энергии""Если бы я не бегала, не плавала, или не поднимала тяжести, я почти наверняка убила бы кого-то ", - пишет Дебора Спар .

9. Они знают, что их списки дел никогда не будет выполнены полностью, и не переживают

Иногда вы можете быть более результативны, просто признав тот факт, что все вы в любом случае не успеете и попытавшись сделать максимум возможного. Учиться отпускать некоторые цели, функции и задачи может быть не просто, но это освобождает ваше время и внимание. Арианна Хаффингтон рассказывает как вычеркнув из своего "to-do" листа нереальные цели - в ее случае это были немецкий и горные лыжи - она вздохнула с облегчением. "Как приятно было избавитьс[я] от необходимости беспокоиться по этому поводу в конце концов", - говорит она.

10. Они закладывают в свой график время побыть с собой

Исследования показали, что успешные женщины, как правило, расставляют приоритеты в выполнении домашних обязанностей, таких как работа по дому и уход за детьми, но не забывают включить туда и уход за собой. Успешные женщины знают, что они должны планировать только время на себя также, как они планируют время встреч, семейных обедов и корпоративных мероприятий."Я поняла, что если я не запишу это себе в дневник (или не создам напоминание в Гугл Календаре) и не выкрою час для себя, этого волшебного часа никогда не случится", - говорит Мэри Кейт МакГрат , главный редактор PureWow, - " И вот что я делаю. Я буквально присылаю себе приглашение на маникюр или на дополнительные 20 минут в постели, а раз в неделю я хожу на Манхэттен на свидание с самой собой. И я еще ни разу не позволила себе отменить его!"

11. Они знают, как укрепить и сохранить дорогие им отношения

Иметь поддерживающие окружение - это ваш ключ к успеху. Сохранять тех друзей, которые у вас есть и приобретать новых, где только можно - это не только делает вас счастливее, но и помогает вашей карьере в дальнейшем.В 2009 году Диабло Коди рассказал New York Times, о важности ее отношений с другими женщинами кинематографистами - такими как Лорен Скафария, Дана Фокс и Лиз Мэриузер. "Они помогли мне быть возродиться для новых проектов, когда я была выбита из колеи", - сказала она -" Они были теми, кто должен был буквально отвести меня в сторонку на премьере " Юноны" и сказать "Это ты никогда не забудешь, поэтому просто наслаждайся!".

12. Они не скупятся на благодарность тем, кто их окружает

Успех ни одной женщины не происходит в вакууме. Очень успешных женщин признают заслуги тех, которые поддерживает их каждый день - как дома, так и в офисе. И их милосердие не только делает их лучше, но способствует лояльности их сотрудников. Опра Уинфри - женщина, которая понимает значение работы ее сотрудников для ее успеха.

ЗАЛ ТРУДОВОЙ СЛАВЫ

Что предлагают сотрудникам лучшие работодатели США

В середине января журнал Fortune опубликовал свой традиционный рейтинг ста лучших работодателей США, то есть тех компаний, где сотрудники могут рассчитывать на бесплатное питание, занятия в тренажерном зале, стажировки в других странах и даже льготные кредиты на покупку жилья или на овладение новыми навыками. «Лента.ру» решила разобраться, что особенного нужно сделать фирме, чтобы оказаться в рейтинге Fortune и задержаться в нем по крайней мере на несколько лет.



Оформление офиса The Boston Consulting Group в Канберре, Австралия.

Снова лидер

Свой рейтинг «100 Best Companies to Work For» журнал выпускает с 1998 года. Для выявления самых надежных и привлекательных работодателей Fortune совместно с институтом Great Place to Work проводит опросы среди сотрудников компаний со штатом не менее чем в тысячу человек, причем фирмы, участвующие в опросе, должны присутствовать на рынке не менее пяти лет. В исследовании для составления списка 2014 года приняли участие 257 компаний и более 252 тысяч их работников.

Как в прошлом и позапрошлом годах, рейтинг Fortune возглавила корпорация Google. В журнале отметили, что в 2013 году стоимость ее акций превысила тысячу долларов, а значит, состояние многих «гуглеров» (самоназвание сотрудников Google) значительно выросло – менеджеры компании, как правило, хотя бы часть своих инвестиций держат в акциях поисковика. В самой Google поощряют не только стремление сотрудников потратить часть денег на ценные бумаги, но и их склонность к благотворительности. Например, часть «гуглеров» в 2013 году участвовала в работе благотворительных проектов в Гане и Индии – текущие проекты в самой компании им пришлось ненадолго отложить.

Владелец самого популярного в мире поисковика отнюдь не всегда находился на первом месте. В 2009 году из-за мирового экономического кризиса Google опускалась аж до четвертой строчки (компании пришлось приостановить найм специалистов, отказаться от сотрудничества с внештатниками и закрыть несколько центров разработки), уступив первое место производителю программного обеспечения NetApp. В 2012-м Google позиции восстановила, получив заодно почетное прозвище «короля бонусов».

И действительно, различные льготы и бонусы для «гуглеров» давно не являются какой-то особой новостью на рынке. В 2012 году компания одной из первых ввела «загробные льготы», причем весьма щедрые: оставшиеся в живых супруга или супруг покойного «гуглера» в течение 10 лет могут рассчитывать на половину его зарплаты. «Загробные льготы» оказались весьма популярны в США: например, нечто подобное есть в EY (ранее известной как Ernst & Young). Если сотрудник EY умрет, в течение 48 часов после получения соответствующего уведомления компания выплатит его семье 50 тысяч долларов или сумму, эквивалентную четырехмесячной зарплате умершего (смотря что больше).

Пытаясь привлечь с рынка труда лучших из лучших, Google идет и на другие траты – спортивные площадки для сотрудников, дополнительные выплаты и отпуска по уходу за ребенком, бесплатное питание в офисе и даже регулярные подарки менеджерам.

У других компаний из рейтинга Fortune нет такого количества свободных денег, чтобы ухаживать за своими менеджерами, но и они стараются сделать так, чтобы сотрудники гордились работой именно в их офисах. Так, оказавшийся на втором месте разработчик программного обеспечения SAS предоставляет возможность всем сотрудникам пользоваться большим медицинским центром, расположенным на территории офиса, причем он открыт и для членов семей менеджеров. Персонал «бронзового призера» – консалтинговой The Boston Consulting Group – среди прочих льгот может получить в фирме ссуду на сумму до ста тысяч долларов при покупке дома.



Комната отдыха швейцарского офиса Google в Цюрихе, стилизованная под станцию метро.

Больше денег

Вопрос зарплаты (точнее, ее размера) зачастую является едва ли не основным при выборе места работы. В Fortune составили отдельный небольшой список из десяти компаний, которые являются самыми щедрыми по отношению к своим сотрудникам. Первое место в нем заняла медицинская WellStar Health System со средней годовой зарплатой почти в 254 тысячи долларов. Работники WHS также могут, например, воспользоваться скидками на покупку обедов и бесплатным транспортом.

Второе место заняла юридическая Bingham McCutchen. Средняя зарплата здесь превышает 222 тысячи долларов, кроме того, сотруднику всегда предоставляется выходной в день его рождения. На третьей строчке среди самых щедрых оказалась еще одна юридическая контора – Cooley, в числе клиентов которой значится, например, Facebook. Работники Cooley в среднем получают около 216 тысяч долларов в год; любопытно, что при этом в рейтинге ста лучших работодателей фирма занимает последнее место.

Долгожители

В текущем году рейтинг Fortune был опубликован в 17-й раз. За все это время только 13 компаний оказывались в нем ежегодно; в их числе такие крупные корпорации, как SAS, Goldman Sachs, Cisco, Marriott, Four Seasons, Microsoft, а также ряд других, менее «громких» фирм. Все они, как отмечает издание, попали в своеобразный «зал славы работодателей» и продолжают там оставаться благодаря заботе о здоровье своих сотрудников и усилиям, направленным на создание благоприятного рабочего климата.

Упоминавшимся выше медицинским центром SAS пользуются 90 процентов сотрудников компании и члены их семей; в Goldman Sachs у работников есть возможность воспользоваться медицинскими центрами и фитнес-центром компании (неудивительно, что представитель банка в 2012 году выиграл юбилейный благотворительный забег по лестнице Эмпайр-стейт-билдинг).

Среди льгот, которые предоставляют другие «звезды рейтинга», есть развлекательные корпоративные мероприятия (вроде турнира по «Скрабблу» в производителе высокотехнологичного материала гортекс W.L. Gore), бесплатные языковые курсы (например, английского и испанского в инжиниринговой TDIndustries) или помощь в выплате кредита, взятого на обучение в колледже (например, в сети супермаркетов Publix сотрудники могут рассчитывать на сумму до девяти тысяч долларов).

Новички

В нынешний список Fortune впервые вошли восемь американских компаний. Среди них, например, Well Star Health System, которую журнал одновременно признал и самой щедрой по отношению к своим сотрудникам, а также Cooley (еще один работодатель с высокими зарплатами). При этом лидером в списке новичков стала сеть газовых заправок и небольших магазинчиков при них Sheetz. Своих работников компания привлекает не только поощрительными поездками на курорт Seven Springs Mountain в горах Пенсильвании, но и возможностью стать совладельцем Sheetz: каждый, кто в течение года отработал тысячу часов, получает акции фирмы. Сейчас персоналу Sheetz принадлежит в общей сложности девять процентов в капитале компании.

Производитель ПО Hyland еженедельно разыгрывает в лотерею призы среди самых усердных сотрудников (их выбирают не только руководители, но и клиенты фирмы). Счастливчик может выиграть, например, iPad, сезонный абонемент в развлекательный парк или поездку на отдых на двоих. Строительная Kiewit ежегодно тратит более 60 миллионов долларов на обучение персонала по различным программам (это в шесть раз превышает средний показатель по отрасли).

Казалось бы, такие условия работы должны делать сотрудников настолько счастливыми, что о переходе в другие компании не может быть и речи, однако даже у лидера рейтинга Fortune среднестатистические сотрудники не задерживаются больше 1,1 года. Так что бонусы бонусами, но если работа человеку не по душе – никакими «загробными льготами» его не удержишь.

Ирина Рябова



Сына мать качала... баюшки - баю,
Вырастешь сыночек... помни мать свою.
Ночь уже проходит и встает заря,
Мать качала сына... думала - не зря.

Все плохие мысли от себя гнала,
И с какою гордостью в первый класс вела.
Годы пролетели - вниз с горы, рекой,
В жизни у мальчишки - первый выпускной.

Далее учеба в городе большом,
А потом сыночек в армию ушел.
Мать переживала... ночи не спала,
Каждую копейку сыну берегла.

Господа просила... все слова, как стон,
О здоровье сына у святых икон.
Свадьба отшумела... "Дым стоял столбом"
И сынок покинул старый отчий дом.

Жизнь его кружила в карусели дней,
Не звонит... не пишет матери своей,
А она все плачет сидя у окна,
Серенькая кошка... да она - одна.

И душа рыдает и под сердцем жжет,
Что же сын не едет... внуков не везет?
Все у сына в общем в жизни хорошо,
Жизнь свою устроил, сам себя нашел.

Для семьи трудился не жалея сил ...
А о ней не вспомнил... а о ней забыл.
И никак до сына это не дойдет,
Что молитвой мамы, он вот так живет.

Плачет сын у гроба... "Мамочка, прости"
Ношу эту тяжкую до конца нести.
Помнить о родителях - жизненный закон,
Он об этом вспомнил после похорон.

На глаза попались в тайном уголке,
Сбереженья мамы в носовом платке.
Рядышком записка... "Я тебя ждала,
Здесь насобирала, что, сынок смогла"

Плакал над деньгами сам себя кляня,
Он такие деньги делал за полдня.
И душа рыдает... и прощенья нет,
Мать их собирала целых десять лет.

Дорогие Друзья!

Приглашаем Вас на творческий вечер Михаила Ходанова- протоиерея Русской православной церкви, личного литературного референта Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия Второго (1995-2001г.г.), В светской жизни - писателя, журналиста, переводчика арабского языка, исследователя творчества Владимира Высоцкого и исполнителя его песен.

Протоиерей Михаил Ходанов

1958 года рождения, окончил международное отделение факультета журналистики МГУ, литработник иновещания, арабист, референт-переводчик МО ЦК КПСС.

В год 1000-летия Крещения Руси перешел на работу церковным сторожем.

С 1991 года – священник. Окончил московскую духовную семинарию и академию, работал референтом Патриарха Московского и всея Руси Алексия II.

Член Союза писателей России, автор ряда художественно-публицистических книг. С 2002 по 2008 годы – ответственный секретарь журнала «Марка» Министерства связи и информации РФ, зам.главного редактора журнала Минюста РФ «Человек и закон», старший преподаватель Основного богословия в Российском православном институте им.св.Иоанна Богослова.

Главный редактор духовно-светского культурологического журнала «Переправа».

Подробнее: http://www.pravmir.ru/author/user_4143/#ixzz2smPlYN6a

Песни вы можете услышать на youtube.

В программе вечера – презентация его книги «Есть что спеть перед Всевышним» и песни, как иллюстрация к книге , в оранжеровке Михаила Крылова-музыканта и руководителя Департамента технической обеспеченности Дома Науки Академии наук России. Вечер состоится 14 марта в 6 часов вечера в помещении FABC /адрес внизу/

Прототерей Михаил Ходанов, будучи щедро одаренным разносторонними талантами,среди которых победила страсть к писательству, журналистике, музыке – не только исследователь творчества Владимира Высоцкого, но и яркий исполнитель песен поэта и актёра. На прилавках книги отца Михаила о Высоцком соседствуют с аудио-дисками – песенными альбомами.

Подробнее: http://www.pravmir.ru/vladimir-vysockij-est-chto-spet-pered-vsevyshnim-pesni-v-ispolnenii-prot-mixaila-xodanova/#ixzz2t4W2109U

Желающие встретиться с о. Михаилом, милости просим!

13 марта 2014, в 4 часа после полудня, в помещении Русского культурного центра по адресу:

1200 E 12th Avenue,
Anchorage, Alaska 99508
First American Buptist Church

Все вопросы по телефону:
907-441-8500

Вы можете исповедаться или заказать службу за здравие родных и за упокой душ ушедших в Московском храме.

Мы будем Вас информировать о дальнейших встречах с Михаилом Ходановым.

С уважением, Анна Верная



«Мне есть что спеть, представ перед Всевышним...»

О духовном осмыслении творчества Владимира Высоцкого

протоиерей
Михаил Ходанов
и Михаил Крылов
(гитара)

Russian priest Mikhail Khodanov
about the spiritual roots
in the poetry of Vladimir Vysotsky.

22 МАРТА в 19:00

ТОЛЬКО ОДИН ВЕЧЕР С

Михаилом Хадановым

Творческий вечер пройдет в Русском Общественном центре по адресу:
2011 152 Ave. NE, Remond, WA 98052
Билеты продаются на входе. Стоимость $20.

Информация по тел. 206 227-9904

ОПРОВЕРЖЕНИЕ ОПРОВЕРЖЕНИЯ, ИЛИ РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ О ХЛЕБЕ НАСУЩНОМ, ПРАВДЕ, ЛЖИ, О ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ И ПРИЧИННО-СЛЕДСТЕННЫХ СВЯЗЯХ.

Дорогие читатели,
Давайте для начала немного поговорим о причинно-следственных связях, иными словами – детерминизме. Причинно-следственная связь – это связь между явлениями, при которой одно явление, называемое причиной, при наличии определенных условий порождает другое явление, называемое следствием. Например, если бы месяц с лишним назад главный редактор газеты «ПЕРСПЕКТИВА» господин В. Молюто любезно не согласился бы напечатать статью об органических продуктах на страницах своего издания, не было бы соответственно и опровержения к ней со стороны анонимного представителя Латвийского Акционерного Общество «ДОНА». Опять же, как следствие всех вышеупомянутых событий, я бы хотел выразить благодарность г-ну В. Молюте за разрешение печататься на страницах «ПЕРСПЕКТИВЫ». Ну, и естественно – я очень рад очередной встрече с вами, дорогие читатели.

На самом деле, свой очередной опус я хотел посвятить другим продуктам – не менее значимым и важным, чем хлеб. Но, к сожалению – не отпускают законы детерминизма. Не могу молча пройти мимо такого «научно-литературного» шедевра, как ПРАВДА О РЖАНОМ ХЛЕБЕ, напечатанного на стр.112 февральского номера «ПЕРСПЕКТИВЫ». Этот шедевр можно читать, и перечитывать по нескольку раз; и каждый раз находить в нем что-то новое. Например, чего только стоит загадочное словосочетание «...метод закваски заварки...»! Это – что-то новенькое в технологии изготовления хлеба? А может быть, автор «опровержения» имел в виду технологию приготовления заварного ржаного хлеба, в котором применяется хлебная закваска? Вот, он и решил объединить эти два понятия в одно, как в свое время известный чешский писатель-сатирик Ярослав Гашек ввел в обиход новое зоологическое понятие «свинская собака». Но ведь у Гашека – сатирический роман, а здесь мы имеем серьезное опровержение. А уж как элегантно представитель А/О прорекламировал свой хлеб – «Покупайте в магазинах настоящий бездрожжевой ржаной хлеб "DONA"! Подозреваю, что заработная плата представителя напрямую зависит от объема продаж хлеба в магазинах Сиэтла. Поэтому, прежде чем переводить разговор на другие продукты, давайте сначала разберемся с хлебом насущным. Позвольте подвергнуть сомнению некоторые заявления из «опровержения» представителя А/О «ДОНА». Но для начала, хотелось бы спросить: «Кто Вы – доктор Зорге?» Ну, я имею в виду – есть ли у Вас, уважаемый представитель имя, фамилия, должность? А то, как-то неловко начинать диспут с анонимом. Но я думаю, если согласно законам детерминизма – эта история будет иметь продолжение, мы с вами увидим настоящее лицо представителя А/О «ДОНА», или того, кто за ним скрывется.

Ну что же, давайте, начнем сначала. Поговорим про «... экологически чистое зерно, и соответствующий сертификат». Вполне допускаю, что в природе существует такое зерно; и я даже знаю, где оно растет! Мука из такого зерна безумно дорогая. К слову сказать, наша компания закупает в больших количествах муку у одного из крупнейших производителей в Канаде. Вот, у этого-то производителя как раз и есть мука organic. Просто, цена на нее почти в три раза выше, чем на обычную. И здесь ее не особенно покупают из-за цены. Что же касается Латвии, я недавно прочитал в одной из газет интервью главы Ассоциации Биологического Земледелия Густавса Норкарклиса о состоянии биопродуктов в Латвии. В ней он говорит следующее: "В основном всю нашу биопродукцию мы экспортируем. Зерно отправляем в Финляндию, Германию, Италию...». Таким вот образом! А что касается «соответствующего сертификата» – ну, хоть бы краешком глаза взглянуть на этот самый сертификат! А попутно выяснить – относится ли этот сертификат к тем партиям зерна, которые получает А/О «ДОНА» для выпечки органического хлеба.

Теперь хочу сказать несколько слов о нижеследующем заявлении представителя А/О«ДОНА»: «В этом хлебе нет искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов или кукурузного сиропа.». На мой взгляд, особенно важно, что хлеб не содержит кукурузного сиропа. Помнится, еще и в «хрущевские» времена «царица полей» не особо хотела в Латвии расти. Что же говорить о кукурузном сиропе сейчас? Если просчитать в калькуляции только стоимость экологически чистой муки, и прибавить стоимость привозного кукурузного сиропа, уже получится неподъемная для хлеба цена. Поэтому автор «опровержения» прав – нет там кукурузного сиропа, и быть не может! Насчет отсутствия искусственных ароматизаторов, красителей и ГМО – тоже нет особых возражений. Что же касается консервантов, о них мы поговорим отдельно. Вот если бы неизвестный представитель А/О«ДОНА» остановился только на отсутствии искусственных ароматизаторов, красителей и ГМО в хлебе, вполне вероятно, что и сегодняшней статьи не было бы. Однако, автор «опровержения» упорно хочет опровергнуть законы микробиологии, химии и биотехнологии. Вот ведь незадача – даже простой торгаш вроде меня понимает, что хлеба без дрожжей не бывает (за исключением нескольких видов лепешек, в основу которых входит в основном мука и вода) а представитель А/О с этим не согласен!

Вот вам и цитата из «опровержения»: «Ржаной хлеб «DONA» изготавливается по старинному методу закваски заварки, в котором не используются дрожжи». В чем, простите не используются дрожжи – в методе? А знает ли уважаемый представитель, какая разница между хлебопекарными дрожжами и хлебной закваской, что такое заварной хлеб, что такое опара, и наконец – почему для выпечки ржаного хлеба не используются хлебопекарные дрожжи в чистом виде? Расскажу в двух словах.

Ну, а если я не прав, пусть старшие товарищи меня поправят. Начну с того, что любой хлеб в основе своей состоит из муки, воды, соли, разрыхлителя, а также различных вкусовых добавок. Для приготовления хлеба как правило употребляют пшеничную и ржаную муку, реже — кукурузную или ячменную. В качестве разрыхлителя теста используют культуры дрожжей. Считается, что хлеб из дрожжевого теста впервые появился в Египте в связи с местными благоприятными условиями для роста пшеницы. Для первых видов хлеба было много способов заквашивания теста. Можно было использовать в качестве дрожжей бактерии, находящиеся в воздухе. Для это нужно было только оставить тесто на открытом воздухе на какое-то время перед выпечкой. Эта технология до сих пор используется при изготовлении хлебной закваски. В некоторых частях древнего мира в качестве закваски использовали смесь из виноградного сока и муки, которой позволяли забродить. Однако, наиболее распространенным методом было оставить кусок теста при приготовлении хлеба и использовать его на следующий день в качестве источника брожения. Во всех этих методах получения хлеба, начиная с древности и до наших дней, участвовали и до сих пор участвуют живые микроорганизмы. Это дрожжи-сахаромицеты с красивым латинским названием Saccharomyces cerevisiae. Как раз они-то в процессе своей жизнедеятельности выделяют большое количество углекислого газа, который и разрыхляет тесто. Существуют промышленные дрожжи и, так называемые «дикие», которые во множестве находятся в воздухе, а также - присутствуют практически в любой еде — яблоках, грушах, винограде, помидорах, огурцах, ягодах, зелени. В нашем организме они тоже есть. При этом Saccharomyces cerevisiae дружественны кишечной микрофлоре человека — они угнетающе действуют на патогенные и условно-патогенные бактерии. Теперь несколько слов о ржаной муке, которая является основным компонентом ржаного хлеба. Весь фокус в том, что ржаная мука содержит меньше белков, жиров и углеводов, чем пшеничная. Зато в ней гораздо больше грубой клетчатки, чем в пшеничной муке. Поэтому, дрожжи просто не могут справиться с такой мукой; соответственно – «тяжелое» и капризное ржаное тесто не поднимается. Вот тут-то на помощь дрожжевой культуре приходят молочнокислые бактерии (Lactococcus lactis или Lactobacillus acidophilus), которые содержатся в ржаной закваске. Фактически, ржаная закваска представляет из себя смесь культуры дрожжей и молочнокислых бактерий, развивающейся в смеси муки и воды. Эти две культуры микроорганизмов живут в симбиозе. Проще говоря, они не только не мешают друг другу, но и помогают в совместной работе по сбраживанию теста. Закваска придает ржаному хлебу специфический вкус, аромат и характерную кислинку по сравнению со вкусом хлеба, поднявшегося на чистых дрожжах. Это объясняется присутствием в хлебе молочной и уксусной кислот, продуцируемых молочнокислыми бактериями. Кстати говоря, добавление солода в ржаное тесто, а также технология приготовления заварного теста служат в конечном итоге той же цели – помочь культурам дрожжей и бактерий сделать тесто пористым и воздушным. Солод усиливает ферментативную активность, а при заваривании муки происходит осахаривание крахмала до простых сахаров. Все эти факторы, вместе взятые и являются решающими в технологии изготовления ржаного хлеба. Что же касается кисло-сладкого хлеба, настоящий кисло-сладкий хлеб также изготавливается из ржаной муки, только более тонкого помола, и дополнительного просеивания.

Теперь о правильности оформления этикеток не только для нашего рынка, но и тамошнего – латвийского. Я просмотрел несколько этикеток ржаного хлеба А/О «ДОНА» на латышском языке, и действительно - на некоторых из них не обнаружил в составе ни дрожжей, ни закваски. Довольно странная позиция для производителя. Но, пусть это останется на его совести. Давайте, лучше вернемся к термину organic.

Представитель А/О «ДОНА» в своем опровержении к статье пишет дословно следующее: «... по информации представителя сертификации USDA, это слово может быть использовано самостоятельно, если сертификат выпущен на базе инструкции ЕС...». Какую смысловую нагрузку несет весь этот набор слов? Господин представитель, дело уже даже не в хлебе! Вы мне просто объясните, что Вы хотели сказать этой очередной загадочной фразой? Где же доказательства того, что Ваш продукт соответствует термину organic? И потом, Вы видимо невнимательно читали мою статью. Если продукт классифицируется как organic, все ингредиенты в его составе должны быть organic. Чтобы не быть голословными, давайте просто спросим у представителя сертификации USDA, на которого Вы ссылаетесь в своем опровержении – может, или нет такой продукт как Ваш классифицироваться как organic. А вот еще одна информация с этикетки, которая явно заинтересует представителей другой контролирующей государственной организации – FDA: SHELF-LIFE: 60 days after defrost. С ума сойти! Срок хранения 60 дней для продукта, который претендует на то, чтобы называться organic. Как хлеб без консервантов может храниться в течение двух месяцев? Тут одно из двух – или не 60 дней, или этот хлеб не organic. Чудес не бывает.

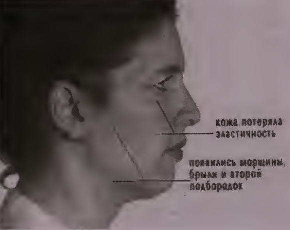
И наконец, такая фраза: «Ржаной хлеб ... ... содержит много необходимых человеку веществ: аминокислоты, витамины, минералы, микро- и макроэлементы, клетчатку.». Тут трудно возразить, да особо и не хочется, потому что все это – правда. Только правда состоит в том, что эти слова с успехом можно отнести к любому ржаному хлебу. А уж organic он, псевдо-organic, или самый обычный ржаной хлебушек, особого значения не имеет. Вот на этой мажорной ноте я и хочу закончить свое «Опровержение опровержения».

Ешьте на здоровье ржаной хлеб, ибо он полезен для организма. Однако, не позволяйте себя дурачить терминами типа «organic», применительно к данному хлебу, который на самом деле таковым не является.

Приятного аппетита!

Искренне Ваш,
Дмитрий Иганс,
Соучредитель компании BALT TRADE, LLC.

Гравитационный птоз овала лица и способы его устранения



Мягкие ткани человека под воздействием сил гравитации рано или поздно начинают «сползать» вниз. Первым видимым проявлением является потеря четкости овала лица, формирование носогубных складок, опущение уголков рта и бровей, даже нос и уши тянутся вниз. В результате утяжеляется и увеличивается размер нижней трети лица.

В подбородочной зоне и зоне шеи наблюдается избыток и провисание кожи, из-за растяжения подкожной мышцы вдоль шеи формируются тяжи и появляются брыли.

Одна из главных причин подобных явлений – изменение количества и качества коллагеновых волокон в поверхностной мышечно-апоневротической системе, которая играет роль каркаса, поддерживающего форму лица.

С земным притяжением и старением трудно спорить.... И при первых признаках опущения средней и нижней трети лица, которые обычно наблюдаются в возрасте 30-35 лет, женщины впадают в панику. Однако не всё так печально и существует ряд мер, способных именно в этом возрасте удалить и затормозить проявления гравитации.

Главной целью в решении этой проблемы является повышение тонуса лицевых мышц:

1. Курс физиотерапии:
   - o ручной массаж
   - o вибровакуумный массаж
   - o электротерапия
   - o ультразвуковое воздействие

2. После курса физиотерапии необходим курс пилингов, который поможет уменьшить избыточный кожный лоскут.

3. Гравитационные изменения нельзя устранить, действуя только на верхние слои кожи, т.к. поддерживающие структуры расположены более глубоко и крепятся к мышцам. Уникальным средством является гимнастика для лица. Для получения видимых результатов нужно ежедневно делать гимнастику на протяжении минимум 3-4 недель.

Часто в возрасте 30-35 лет (когда регенаторный потенциал мягких тканей достаточно сильный, когда нет сильной растянутости и ослабленности мышечно-связочного аппарата лица) подобной коррекции (1,2 и 3 п.) бывает достаточно для нормализации овала лица.

3. Только если всё вышеперечисленное не даёт реальных и видимых результатов можно прибегнуть к ботулинотерапии с целью перераспределения тяги мышц в сторону тонуса мышц верхней и средней части лица.

4. При избыточном кожном лоскуте можно с положительным результатом использовать контурную пластику, когда препараты гиалуроновой кислоты и гидроксиапатита кальция вводятся по контуру овала лица, заполняя кожные складки. Процедура повышает тургор и эластичность кожи. В данном случае речь идёт не о получении объёма. Результат от контурной пластики возможен лишь в случае дополнения к вышеперечисленным методам.

5. Крайним способом при наличии выраженных признаков возрастных изменений лица и шеи является подтяжка (эндоскопический фейслифтинг, MACS-фейслифтинг, короткорубцовая подтяжка лица и т.д.).

P.S.: Чем раньше вы начнёте заниматься решением этой проблемы, тем лучших результатов достигнете. Лучше всего начинать с предупреждения - гимнастики для лица.



Виктор Шендерович

Его бескомпромиссная гражданская позиция сделали его заметной фигурой в общественной жизни России. Им восхищаются одни и ненавидят другие - завидная судьба для сатирика!



"В России его иногда сравнивают с Щедриным. В англоязычном аналоге это все равно, что сравнение со Свифтом. Политическая острота, хлесткость и метафоричность стиля Виктора Шендеровича дают к этому серьезные основания.

Он родился в конце 1950-х, а писать прозу начал в начале 1980-х. Становление Шендеровича-писателя счастливо совпало с перестройкой - по собственному признанию Виктора, если бы не она, писательский путь быстро привел бы его либо в психушку, либо в эмиграцию.

Ему повезло; повезло и читателям.

Некоторые иронические тексты Шендеровича стали российским фольклором уже в начале девяностых. Телевизионная программа «Куклы», появившаяся в 1995 году - первая сатирическая программа на российском телевидении! - имела небывалый успех и сделала его звездой первой российской независимой телекомпании НТВ.

Сатирическая программа «Итого», которую и писал, и вел Виктор Шендерович начиная с 1997 года, по жанру и популярности была вполне сопоставима с программами Джона Стюарта...

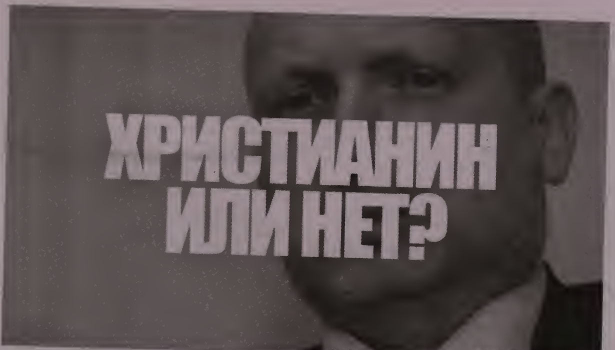
Все это прекратилось с приходом в Кремль Путина и Ко: сатира оказалась в очередной раз несовместима с авторитаризмом. Ровно десять лет назад, в апреле 2001-го, телекомпания НТВ была разгромлена; в следующие два года власти закрыли еще два телеканала, на которых работал Шендерович.

Его последняя сатирическая программа вышла в телевизионный эфир летом 2003-го; еще несколько лет он вел ее радио-версию на радио «Эхо Москвы» и наконец вернулся к тому, с чего начинал: к литературе, к которой добавилась драматургия.

Его пьесы идут в России, Украине и Польше, Америке и Австралии, повести и сборники рассказов пользуются громадным успехом у читателей.

Неизменные аншлаги собирают и выступления Виктора Шендеровича по всему русскоязычному миру, разбросанному от Канады до Австралии. Его короткая ироническая проза особенно хороша в авторском исполнении, и в этом нет ничего неудивительного: в молодости он играл на сцене и был педагогом лучших театральных институтов Москвы.

Виктор Шендерович - член Русского ПЕН-клуба, лауреат престижных телевизионных и журналистских премий. Особняком среди них стоит премия «Журналистика как поступок» (за телевизионную программу, посвященную «Норд-Осту») и премия Московской Хельсинкской группы «За защиту прав человека средствами культуры и искусства».



Временный президент Украины А. Турчинов: Христианин или нет?

Редакция журнала МЕМО решила собрать небольшой материал о религиозной деятельности временного президента Украины Александра Турчинова:

Крещен в 1999 году. По собственным словам А.Турчинова, он евангелистский христианин, баптист, является также лидером украинского филиала «Церкви Христа»: «Меня меньше всего интересует карьера чиновника... я проповедую в церкви, и для меня пасторское служение было бы более интересным, чем работа на должности премьер-министра». При этом сам подчеркивал, что, несмотря на читаемые им проповеди, пастором он не является. На вопрос: «Если бы вы обратились к оппозиции с проповедью, чтобы вы сказали?», Турчинов ответил так: «...человек, который верит в Бога, не боится смерти. Так, как смерть для нас, верующих христиан, это — ворота к встрече с нашим Творцом. Когда есть вера — исчезает страх. Идите вместе вперед и победите».

Читатели журнала МЕМО спрашивали в какую церковь ходит Александр Турчинов, это ответ на ваш вопрос:

Когда я узнал, где находится баптистский молитвенный дом, куда ходят на воскресную службу видные бютовцы Александр Турчинов и Виктор Уколов, решил, что при первой же возможности его посещу.

Их церковь расположилась на Печерске, недалеко от Ботсада, на улице Мичуринской. Когда едете по Бастионной, на пересечении с улицей Екатерины Белокур нужно свернуть влево, а потом повернуть направо. Это и будет улица Мичуринская. Она практически сплошь застроена особняками. В этом районе живет Алексей Омельяненко, руководитель фракции Партии регионов в Киевсовете и ближайший соратник Василия Горбаля, а также Юрий Дубов - соратник Александра Турчинова (тоже баптист).

Интересно, что на Мичурина целых три религиозных учреждения. Два из них — буквально недавно построенные на деньги Горбаля и Омельяненко (помогал даже Петр Порошенко) православные церкви (одна в византийской стиле, другая — в русском). Это монастырский комплекс, а третье находится в конце улицы. Оно и есть баптистский молитвенный дом, куда в воскресенье на 14.00 и приезжают Турчинов с Уколовым. Их хорошо знают в этом районе.

Подхожу к молитвенному дому. Перед ним большой щит, на котором написано, что вы находитесь перед центром «Слово жизни», в котором есть благотворительное миссионерское общество, Высшая богословская академия, Библейский институт и собственно церковь «Мира, любви и единения»...

Баптисты производят впечатление интеллигентных людей. Первое, что бросается в глаза — это их доброжелательность, приветливость и улыбчивость. Друг другу при встрече они говорят — «Приветствую!», обращение между собой — «брат» и «сестра». Жмут руки. Говорят спокойно, по-деловому, громко говорить тут не принято. Никто никому не делает замечаний, не шикает. Интересно, что когда я зашел в зал (пришел, никого ни о чем не предупреждая), где проходила служба, никто не стал у меня выяснять «А кто вы и откуда?», «А зачем вы сюда пришли?», «На кого вы работаете?», «Журналист? А что будете писать?», никто не стал меня прогонять и скандалить. Все спокойно отвечали на мои вопросы. Я мог ходить, где хотел. Кстати, Уколов, увидя меня, также не удивился и никаких вопросов не задавал. Лишь рассмеялся, вскочил со своего места, подошел, мы поздоровались и обнялись. Виктор дал мне спокойно произвести фото и видеосъемку. Точно также и Турчинов. Увидев меня, молча кивнул, как ни в чем не бывало, вроде мы с ним тут каждое воскресенье встречаемся в течение многих лет. И Турчинов, и Уколов не вызывают среди прихожан никакого ажиотажа, их никто не обступает, никто им не льстит. Они ведут себя очень просто и незаметно.

В эфире «Большой политики»

Отвечая на вопрос ведущего о том, какое место занимает религия в его жизни, Турчинов сказал: «Я проповедник. Проповедую в евангельской церкви христиан-баптистов».

«Можно где-нибудь пойти, вас послушать?», — спросил ведущий.

«Безусловно. Улица Мичурина. Приходите, будем рады вас там видеть. Приглашаю вас всех», — сказал Турчинов.

Дальше ведущий спросил, не опасается ли Турчинов того, что принадлежность к протестантской церкви может работать против партии «Батьківщина», поскольку большинство граждан Украины являются либо православными, либо греко-католиками.

«Я не ищу здесь конъюнктуры. И дело в том, что, безусловно, в советские времена протестантов очень жестко преследовали. Тогда считали, что раз развитые страны мира являются протестантскими — США, Швейцария, Голландия, то, безусловно, именно представителей этой конфессии надо бросать в тюрьму и так далее. Но мир меняется. И Украина поликонфессиональная страна», — ответил Турчинов.

«Я с огромным уважением отношусь ко всем верующим, независимо от того, к какой конфессии они принадлежат. Главное, чтобы люди верили. Потому что вера делает человека человеком. Без веры он превращается в зверя, который насилует, убивает, который считает, что все должны работать на него. И, кстати, одна из главных проблем, которую навязывает этот режим Украине — это разрушение именно моральных устоев. Это главное преступление этого режима», — добавил «бютовец».

Редакция жунала МЕМО: Судить или нет христианин — никто из нас не имеет права, только Бог, только Бог видит его жизнь и его сердце. Мы можем благословлять и молиться Богу, чтобы Он дал Александру мудрость правильно вести народ.

Шахназаров Михаил www.MEMO.im

Обращение главы Верховной Рады Украины, исполняющего обязанности президента страны Александра Турчинова к народу Украины:

Уважаемые соотечественники!

Украина только пережила и славные, и трагические дни в новейшей своей истории. Мощными мирными акциями в защиту своих прав и свобод, собственного европейского выбора мы поразили весь мир, и в этой борьбе объединились и укрепились как современная политическая нация. Но за победу над диктатурой мы заплатили чрезвычайно высокую цену. Вместо того, чтобы услышать и учесть законные и справедливые требования общества, уголовный и кровавый режим Януковича жестоко и хладнокровно убивал и калечил мирных людей. По официальным и шокирующими данным Министерства здравоохранения, погибли по меньшей мере 88 человек. Давайте почтим их светлую память общенациональной минутой молчания.

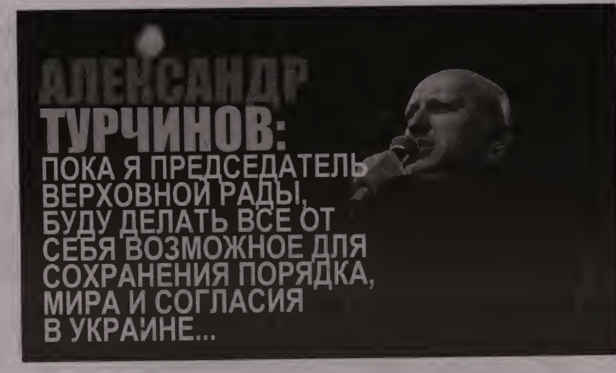
Невиданная жестокость и зверства диктаторского режима не остановили граждан, они самоотверженно, ценой собственной жизни защищали свои права — и победили. Благодаря мужеству, подвигу и самопожертвованию героев Майдана кровавый режим пал. Учитывая побег Януковича из столицы и то, что он фактически самоустранился от выполнения конституционных полномочий, Верховная Рада Украины приняла на себя всю полноту ответственности за ситуацию в стране, конституционным большинством голосов отстранила Януковича от занимаемой должности и назначила внеочередные выборы президента Украины на 25 мая 2014.

В то же время парламент так же конституционным большинством голосов возобновил действие Конституции в редакции 2004 года, которая была незаконно отменена Януковичем в 2010 году. Мы ограничили диктаторские полномочия главы государства и вернулись к парламентско-президентской республике. На этой основе в ближайшие дни в Верховной Раде будет создано новое парламентское большинство, которое сформирует новое правительство Украины. К тому времени Верховная Рада поручила мне как ее председателю координировать работу Кабинета министров в условиях, когда значительная часть чиновников исчезла в неизвестном направлении.

Конституция в восстановленной редакции 2004 года предусматривает, что при отсутствии президента его обязанности исполняет председатель Верховной Рады. В сложившихся условиях, это необходимо для восстановления функционирования исполнительной власти и проведения честных, прозрачных выборов президента.

Для обеспечения правопорядка Верховная Рада назначила временно исполняющего полномочия





Министра внутренних дел и уполномоченных за деятельностью Генеральной прокуратуры, Министерства обороны, Службы безопасности. Это означает, что силовые структуры перестали угрожать жизни, здоровью и безопасности граждан Украины.

Наша первая задача на сегодня — прекратить противостояние, восстановить управление, управляемость и правопорядок в стране, отвести в места постоянной дислокации все спецподразделения и внутренние войска, гарантировать мир и спокойствие, не допустить новых жертв, локальных противостояний и самосудов. Должны дать жесткий отпор любым проявлениям сепаратизма и посягательствам на территориальную целостность Украины.

Нет смысла рассказывать о ситуации в экономике — вы чувствуете это собственными карманами. То, что оставили нам Янукович с Азаровым, трудно назвать даже руиной. На фоне подъема в мировой экономике, Украина катится в пропасть и находится в преддефолтном состоянии. Оздоровление экономики — это миссия новой команды, которая окончательно будет сформирована после президентских выборов. Задача нового правительства — остановить сползание страны в пропасть, стабилизировать валютный курс, гарантировать своевременные выплаты зарплат, пенсий, стипендий, вернуть доверие инвесторов, способствовать развитию предприятий и созданию новых рабочих мест.

Еще один наш приоритет — возвращение к курсу на евроинтеграцию, с борьбы за которую и начинался Майдан. Мы должны вернуться в семью европейских стран.

Мы осознаем важность связей с Российской Федерацией, и готовы к диалогу с руководством России, чтобы построить отношения с этой страной на новой, действительно равноправной и добрососедской основе, которая предполагает признание учет европейского выбора Украины.

Надеюсь, что именно такой выбор будет подтвержден на президентских выборах 25 мая 2014 года. Гарантируем: они целиком и полностью соответствовать самым высоким европейским стандартам, будут свободными и честными. Каждый имеет право беспрепятственно сделать свой выбор и выбрать достойного, на ваш взгляд, президента Украины.

Отдельно я хотел бы обратиться к тем соотечественникам, которые на выборах голосовали за Януковича, к тем, кто уже разочаровался в нем, и кто до сих пор продолжает ему симпатизировать. Не рассматривайте его личный крах, увенчанный кровавой драмой, как свое поражение! Он предал прежде всего вас, тех, кто поверил в его «улучшение уже сегодня». Надеюсь, большинство из вас уже видели телевизионные кадры с открытого теперь для доступа Межигорье и поняли, для чего на самом деле было нужно президентство этому человеку. Верю, что на свободных и демократических выборах вы найдете для себя достойного кандидата, а мы сделаем все, чтобы гарантировать и защитить ваш выбор.

Хочу повторить то, что говорил на своем избрании: я не стремился к должностям и полномочиям, и после восстановления власти, которой будет доверять народ, готов сразу подать в отставку. Пока я председатель Верховной Рады, буду делать все от себя возможное для сохранения порядка, мира и согласия в Украине, возвращения нашей страны на демократический и европейский путь развития.





Worship Directory
Расписание Служений

FGCC Христианский Центр
2011 152nd Ave. NE
Redmond, WA 98052
Служение: 11:00am
Старший пастор:
Владимир Малюта
E-mail: vladimirmalyuta@gmail.com
Cell. (206) 227-9904

Церковь "Дом Божий"
101 6th Ave. N
Algona, WA 98001
Воскресные служения:
10:00am
Пастор: Олег Климок
T. (253) 735–1151
(253) 333-9738

Христианский Центр "Жатва"
830 SE Everett mall Way
Everett, WA 98208
Воскресные служения:
11:00am
Пастор: Николай Кулакевич
T. (425) 514-3272

Pilgrim Slavic Baptist Church
212 S. Lincoln. St. Spokane, WA 99201
(509) 217-7643
www.churchpilgrim.org
Служения:
Воскресенье с 10 утра и 6 веч-а.
Старший пастор:
Александр Каприян.

Light to the World
14434 8th St. NE
Bellevue,WA 98007
Воскресные служения:
2:00pm
Пастор: Виктор Лобановский
T. (206) 579-8450
www.lttvchurch.org

Церковь АСД "Парусия"
116 Lakelend Hills Way SE,
Auburn, WA 98092
T. (253) 632-4098
Пятница 7:30pm
Суббота 10:00am
Пастор: Виктор Крушеницкий

Миссия Живые Камни
P.O. BOX 4127
Everett, WA 98204
Aleksey Ananenko
Tel: **(425) 232-9759**
Email:Email@missionlively-stones.org
www.missionlivelystones.org

New Life Christian Church
315 Riverbend Road,
Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения:
10:00am
Пастор: Леонид Дацкий
T. (360) 848-1021
www.churchnewlife.com

Church of "Bethel"
7505 Hardeson Rd.
Everett, WA 98203
Воскресные служения:
10:00am
Пастор: Владимир Стасюк
T. (425) 760-5330

Славянская Баптистская церковь
17319 Larch Way Lynwood WA 98037
(425) 316-0454
Пастор: Петр Кулишов

Славянская церковь "Пробуждение"
9506 7th Ave SE Everett, WA 98208
(425) 353-7595
Пастор: Александр Кравченко

"Spring of Life" Slavic Baptist Church
4711 116th St. SW
Mukilteo, WA 98275
Воскресные служения: 10:00 am
Пастор: Виктор Авдеев
T. (425) 493-1602
T. (559) 360-3060
www.springoflife.us

New Testament Church
18635 8th Ave S
Des Moines, WA 98148
(206) 444-5655 (206) 459-7916
www.newtc.org
Пастор: Виктор Лебедь

Славянская Церковь "Спасение" ЕХБ
10622 8th St. E.
Edgewood, WA 98372
Воскресные служения:
9am, 12pm, 5pm.
Пастор: Андрей Чумакин
T. (253) 952-7163
www.salvationbaptistchurch.com

Church "City on a Hill"
33415 Military Road S.
Auburn, WA 98001
Воскресные служения:2:30pm
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL www.cityhill.tv

Церковь "Пенуэл"
Baymont INN 5805 Pacific Hwy,
Fife, WA 98424
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Роман Митин
T. (253) 906-3020
http://romanmitin.com

Church "House of Prayer"
25628 SE 101th Ave.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 10:00 am
Пастор: Павел Маслов
T. (253) 205-7579

New Life Christian Church
710 E. Sunset Dr.
Bellingham, WA 98225
Воскресные служения: 11:00 am
Пастор: Дмитрий Захлустин
T. (360) 420-8126
T. (360) 428-5962

Центр Духовного Просвещения
15318 SE Newport Way,
Bellevue, WA 98006
Суббота 10:00am
Пастор: Виталий Олийник
T. (425) 687-6590
www.russiancenters.com

City on a Hill North Campus
3223 164th ST. SW,
Lynnwood, WA 98087
Воскресные служения: 10:30am
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL
www.cityhill.tv

Библейская Церковь "Дар Любви"
11420 SE 248th St.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Юрий Петрус
T. (206) 595-4601

Церковь "Живое Слово"
4020 S 56th St. W
Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 3:00pm
Пастор: Михаил Маслов
www.livinword.com
E-mail: churchadmin@livinword.com
(253) 307-2402 (253) 312-8454

Слав. Церковь "Вифания"
400 E Pike St. , Seattle WA 98122
(425) 883-2075
Пастор: Василий Оскольский

Славянская Баптистская церковь "Ковчег - Преображения"
7435 S. Madison Tacoma, WA 98409
(253) 359-8433
Пастор: Иосиф Карабанов
Воскр. с 8:00 утра и с 5:00 вечера,
четверг с 7:00 вечера.

Slavic Church of One God
6001 S. Warner St. Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 11:00am
Пастор: Владимир Староверов
(253) 474-2725 (253) 880-8811
E-mail: churchofonegod@gmail.com

Ассамблея Божья
23435 104th Ave. Kent, WA 98031
T(253) 850-7111
F(253) 850-7271
Пастор: Игорь Билас

Украинская Церковь "Благодать"
221 Hardie Ave NW
Renton, WA 98057
T.(425) 430-8223 F. (425) 430-8224
Пастор: Степан Касянюк

Церковь "Истина"
7250 NE 41st St. Vancouver, WA 98662
(360) 253-7738
http://ustruth.org/
Пастор: Сергей Козлов

First Ukrainian Pentecostal Church
3811 NE 21st Renton WA 98056
(425) 271-0058

Славянская Евангелическая Церковь
3405 B S. 336th Street
Federal Way, WA 98001
(253) 854-7194 (253) 835-0925
http://www.slavicgospelchurch.net
Church Services:
Sunday 10:00am, 6:00pm
Пастор: Сергей Миронюк

Украинская Баптистская церковь
37603 28th Ave S, Federal Way, WA 98003
(253) 835-2182
(253) 945-7719
Пастор: Константин Качмарчик

Украинская Церковь
13455 2nd Ave, SW Burien WA 98166
(206) 932-3306
mailto:mirvam2k@yahoo.com
Пастор:Василий Шур

Украинская церковь "Свет Надежды"
4159 76-th St NE, Marysville, WA 98270
(360) 658-2523
mailto:Vlightofhope@aol.com
Пастор: Степан Терещук

Hope Slavic Baptist Church
4634 Alger Ave Everett, WA 98203
Служение: Sunday 1:00pm
T. (425) 359-9908

Voice of Revival Church
Address: 317 4th Avenue South
Kent, WA 98032
Тел. (253) 237-3752
http://www.voiceofrevivalchurch.org
Sunday at 2:30pm
Pastor: Petr Chebotariov

Славянская Евангельская Церковь
Presveterian Church
Meadbkook
Bellingham, WA 98226
(360) 676-5038
Пастор: Владимир Ильин

Bethany Slavic Baptist Church
1829 S. 308th St.
Federal Way, WA 98003
Воскресное служение1:00 pm
Пастор: Виктор Зайцев
Тел. **(206) 753-9962**

Kirkland Slavic Baptist Church
11611 NE 140th St.
Kirkland, WA 98034
Воскресное служение: 2:00pm
Пастор: Василий Литовкин
Cell. (425) 502-0792

Церковь"Свет Исуса"
830 SE Everett mall Way
Everett,WA 98208
Воскресные служение:12:00am
В четверг с 7:00
Пастор: Владимир Митрофанов
T.(425) 344-4376

First Slavic Full Gospel Church
1723 NW 61th St.
Seattle, WA 98107
Воскресное служение: 10:00ам
Среда: 7:00pm
Пастор: Николай Дорохов
Тел: (253) 267-4157

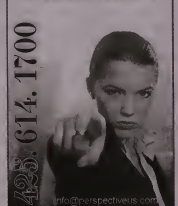
Евангельско-Баптистская Церковь г. Кент.
1600 S. Central Ave, #101
Kent, WA 98032
Воскресное служение :
10:00am • 06:00 pm
Пятница: 07:00 pm
Пастор: Леонид Летушко
Тел. (253) 249-5188

Миссия "Живая помощь"
14258 130th PL NE
Kirkland, WA 98034
(206) 947-9498
mailtu: lifehelps@yahoo.com
Юрий Шабура

"Image Church"
Pastors: John and Vita Petrus
Sunday: 9:00am and 11:00am
Address: 19417 36th Avenue West,
Lynnwood, WA 98036
Phone: (425)678-8605
Website: theimagechurch.org
Email: info@theimagechurch.org

Церковь "Краеугольный Камень"
2003 Taylor St.
Milton, Wa 98354
Воскресное служение: 2:00 p.m
Пастор: Сафрон Рудковский
Тел. пастора: **(253) 820-5742**
Тел. для справок:
(253) 820-4318

Если Вашей Церкви нет в списке, или информация устарела, сообщите нам по телефону:
425 614-1700
206 227-9904
E-mail:
info1@perspectiveus.com
Редакция журнала Перспектива



ПОДВИГ Максимилиана Кольбе


Концлагерь Освенцим

> *«Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих*
> *- Иисус Христос*

Июль 1941 года. Лагерь Освенцим. Он известен также под немецким названием Аушвиц. Его полное название — концентрационный лагерь Аушвиц-Биркенау. Это комплекс немецких концлагерей, располагавшихся в 1940-1945 гг. на юге Польши, около города Освенцим, в 60-ти километрах к западу от Кракова.

Кто не знаком с названием Аушвиц? Оно может только возбудить чувства ужаса и отвращения. Там погибли миллионы евреев, помимо сотен тысяч людей других национальностей.

Лагерь Аушвиц занимал территорию в 4 тысячи 675 гектаров, на которой находились 40 лагерей. В 620 бараках лагерей Освенцима содержалось постоянно от 180 до 250 тысяч заключенных. На территории Биркенау гитлеровцы построили 4 крематория с газовыми камерами и 4 временные газовые камеры в переделанных для этих целей крестьянских домах и сараях, а также ямы, траншеи и кострища.

Над входом в Освенцим висел лозунг: «Труд освобождает». Таким некогда был заголовок романа немецкого писателя-националиста Лоренца Дифенбаха, вышедшего в Вене в 1872 году. Фраза со временем стала популярной в националистических кругах Германии.

Многих заключенных каторжный труд в лагере действительно очень быстро освобождал... От жизни на этой земле. И тем не менее каким бы чудовищным ни был нацистский ад, из него, как алмаз, сияет история человека по имени Максимилиан Кольбе.

Отбор смертников

Однажды лагерники узнали, что кому-то из узников блока 14 удалось бежать. Комендант лагеря Карл Фрицш послал поисковую команду.

Три часа заключенные всех блоков стояли по стойке «смирно». В девять часов вечера был сделан перерыв на скудный ужин. 14 блок должен был стоять неподвижно и смотреть, как его ужин выливают в канаву.

На следующий день с 5 утра заключенные из провинившегося блока простояли на плацу 11 часов под палящим солнцем: у всех на виду, под ударами стражников, страдая от голода, жары, неподвижности, гнетущего ожидания. Если кто-нибудь падал, его бросали в кучу на краю поля.

На закате комендант лагеря Фрицш вынес приговор: если до утра заключенный не будет найден, то в наказание 10 человек отправятся в голодный бункер. Комендант Фрицш знал, как усмирять непокорных.

В Освенциме Фрицш быстро приобрёл кошмарную репутацию. В мае 1940 года он стал первым заместителем коменданта Освенцима Рудольфа Гёсса. Заключённые боялись его едва ли не больше, чем самого Гёсса. Наряду с последним Фрицш был ответственен за отбор смертников, обречённых на голодную смерть в бункере в случае побега их товарищей.

Именно Фрицш предложил испытывать смертельный газ «Циклон Б» на пригодность для массовых убийств. В конце августа 1941 года Рудольф Гёсс уехал в командировку, а в его отсутствие Фрицш испытал действие газа на военнопленных. Гёссу результаты эксперимента понравились, и Фрицш уже в его присутствии ещё несколько раз испытывал его действие на людях.

Подвиг Максимилиана Кольбе

Итак, в тот ужасный летний день заключенные из 14 блока ожидали приговора. В шесть вечера Фрицш прошелся по своему безмолвному царству и выбрал десять жертв. Комендант выкрикивал имена, и один за другим заключенные выходили из строя. Десятым был Франтишек Гаёвничек, сержант 36 пехотного полка. В начале Второй мировой войны Франтишек Гаёвничек попал в немецкий плен и был заключён в Освенцим за участие в Сопротивлении. Он содержался в одном блоке со своим соотечественником, польским священником Максимилианом Кольбе (в миру — Раймонд Кольбе), который был переведен в 14 блок лишь за несколько дней до этого события...

С огромной раной на голове и выбитыми зубами, уставший и апатичный ко всему, Франтишек Гаёвничек вышел из строя и начал неистово рыдать: «Бедная моя жена, бедные мои детки! Никогда я вас больше не увижу!»

Такое нарушение порядка накалило атмосферу. Охранники схватились за автоматы. Собаки напряглись, ожидая команды... И тут из рядов вышел Максимилиан Кольбе и направился к лагерфюреру Фрицшу, изумленному такой смелостью. Для Фрицша узники были всего лишь номерами, «польскими свиньями», как он их называл.

Кольбе заставил его вспомнить, что они — люди, личности с бессмертными душами. Он спокойно сказал:

- Господин комендант, у меня к Вам просьба. Я хочу пойти на смерть вместо одного из них.

Комендант Фрицш не понимал, что происходит.

- За кого ты хочешь умереть? — заорал эсэсовец.

- Вот за него, — указал Кольбе на исполненного отчаяния отца. — У меня нет ни жены, ни детей, притом я в годах, а он еще годен для труда.

- Кто ты? — удивление не покидало Фрицша.

- Я — священнослужитель.

Воцарилась мертвая тишина. Все в оцепенении: что сейчас будет?

Йозеф Стемлер, оставшийся в живых узник, вспоминал, что Фрицш повернулся к своему коллеге и сказал:

- Он — бедный маленький священник, — и неожиданно добавил: — Просьба удовлетворена.

Положить душу за ближнего своего...

Решение было принято. Кольбе оставалось жить совсем немного, и это будут поистине тяжелые дни в ожидании смерти.

Польский тюремщик Бруно Барговьек рассказывал, что осужденные на смерть были брошены в темные подземелья блока нагими. Они не получали ничего: ни еды, ни даже воды. Обычно узники раздирали там друг друга как каннибалы. Но на этот раз было не так... Максимилиан Кольбе постоянно молился и читал Псалмы. Эти молитвы проникали сквозь стены, слабея с каждым днем, угасая до шепота вместе с человеческим дыханием. Весь лагерь прислушивался к жизни, теплящейся в камере смертников. Весть о том, что в тринадцатом блоке по-прежнему молятся, наполняла надеждой и радостью все бараки лагеря. Человеческая солидарность торжествовала над смертью и заставляла угасающую жизнь вновь пульсировать.

Слух о происходящем разнесся и по другим концлагерям. Каждое утро в бункер для смертников фашисты приходили с проверкой. Когда они открывали двери камер, несчастные узники плакали и просили хлеба. Тех, кто приближался к стражникам, жестоко избивали и бросали на цементный пол. Многие из них в бессилии лежали на полу, медленно умирая от голода.

Кольбе ничего не просил, не жаловался, он сидел в глубине камеры, прислонившись к стене. Часто его можно было увидеть, стоящим на коленях. Он добродушно смотрел в глаза эсэсовцев. Сами стражники уважали его и говорили, что еще никогда в жизни не встречали подобных людей.

Осужденные начали умирать. Через две недели в живых оставалось только четыре человека. Бункер требовался для других узников, и 14 августа четверых оставшихся «ликвидировали».

Максимилиан Кольбе не умер от жажды и голода, а только после того, как немецкий врач лагеря Бош сделал ему укол: ввел карболовую кислоту. В последний момент Кольбе молился. Его жизнь угасла 14 августа 1941 года. Ему было сорок семь лет.

Бруно Барговьек продолжает: «Когда я открыл железную дверь, Кольбе уже умер, но мне казалось, что он жив. Он по-прежнему сидел, прислонившись к стене. Его лицо светилось необычайным светом. Глаза были широко открыты и устремлены в одну точку. Весь он был как бы охвачен восторгом. Я никогда его не забуду».

После смерти тело Кольбе было сожжено в крематории, как и многих тысяч других узников Освенцима.

Эхо героизма этого человека останется навсегда в сердцах многих поколений. В пустыне ненависти Господь посеял через Своего слугу семена небесной любви. Вот, что писал узник Йозеф Стемлер: «В самой гуще брутальных мыслей, чувств и слов, которые только можно себе представить, человек становился хищным волком во взаимоотношениях с другими. И в этих ужасных обстоятельствах была явлена героическая жертвенность Максимилиана Кольбе... С этого момента наш концлагерь был менее похож на ад. Раньше заключенные не хотели делиться друг с другом последним куском хлеба, а здесь человек отдавал свою жизнь за

того. Это было провозглашением Божьей любви к ижнему...».

Другой оставшийся в живых заключенный Джерзи ецки заявил, что смерть Кольбе была «шоком, олненным надежды, дарующей новую жизнь и у... Это было похоже на мощный поток света во тьме цлагеря».

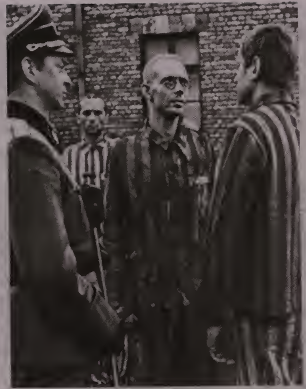
Жертва, вызванная состраданием, была как раз тем, тив чего боролся нацизм. Для искоренения всякого осердия, для торжества нацистской идеологии троились лагеря смерти. Концлагерь должен был казать, что христианские представления о братстве дей — это вздор, что доброта и любовь есть для овека нечто поверхностное, легко удаляемое, как лет пыли.

Удивительно то, что лагерфюрер Фрицш согласился жертву. Он мог послать на смерть обоих. Но не елал этого, дав возможность жертве обрести свою нность. Ведь поступок Кольбе придавал смерти ысл, делал ее не уступкой силе, но добровольным ртвоприношением, высшим проявлением истианской любви.

Смерть для своего «Я»

Жертвенность, самоотречение были неотъемлемой ртой характера Кольбе. Неважно, где умирают истиане за свою веру: на арене, в газовой камере и в концлагере. Это зависит, по большей части, внешних, неподвластных нам, обстоятельств и литических условий, в которых мы живем.

Однако примем ли мы этот крест изнутри, зависит лько от нас. Поэтому сегодня так важно умирать ждый день для себя, для своего эгоизма, чтобы сподь смог через нас совершать Свое дело. И в этом нимании смерть для своего «я» — ради Христа — не даленная, «запредельная» возможность, но данность



повседневного опыта. Такая перспектива может показаться довольно мрачной. Но не будем забывать, что каждодневная смерть — это и каждодневное воскресение. Что-то в нас умирает, и в ту же минуту рождается в нашем характере то, что необходимо для Бога и Его славы.

Кольбе был бескорыстным человеком, конечно же, знавшим о своей греховности. У него был свободный выбор, но он помнил о великом примере Иисуса Христа и сделал все, что от него зависело. Для немецкого коменданта Фрицша это было либо проблеском чего-то нового и неизвестного, либо выражением его полной слепоты, слепоты человека, не верившего уже, что существование этих людей имеет какое бы то ни было значение для истории. И действительно, не было никакой человеческой надежды на то, что известие об этом поступке выйдет за границы концлагеря.

Кольбе тоже по-человечески не мог надеяться, что его поступок найдет какой-нибудь отклик в истории, да он и не стремился к человеческой славе. Ему удалось неопровержимо доказать, что лагерь — это прообраз Голгофы.

Заместительная Жертва Христа

На Голгофе Божий Сын совершил подвиг, который не смог бы повторить ни один смертный: Он, безгрешный и святой, защитил человечество от справедливого вечного приговора и отдал Свою жизнь за тех, которые хотели Его уничтожить. Как же дорога цена нашего освобождения!

Иисус Христос отдал Свою жизнь, чтобы мы не погибли, но имели жизнь вечную. Это и есть Благая весть, которую Бог в Слове Своем велит нам провозглашать. Мы все — Его должники, которые призваны возвещать о нашем Спасителе другим людям, приговоренным к смерти в аду.

Можно себе представить, что пережил Франтишек Гаёвничек, когда услышал слова Максимилиана Кольбе: «Я хочу умереть вместо него». Для него это было самой радостной вестью. А подумайте, что сделал Христос, приняв на Себя наказание вместо нас.

Он спас нас от вечного ада! Даровал жизнь вечную всем, кто принял Его дар. Он и сегодня призывает людей, чтобы они последовали за Ним. А тех, кто уже принял его дар верою, Он взял в свой удел, дабы они возвещали совершенства Призвавшего их из тьмы в чудный Свой свет.

Последуем же за Ним, пока еще есть время...

Лучшая мотивация

егодняшняя статья будет короткой, но очень одержательной. Поэтому мы попросим вас выделить сего 10-15 минут и очень внимательно прочитать ледующую информацию, в которой Джим Рон, мериканский "философ бизнеса", расскажет вам о учшей мотивации:

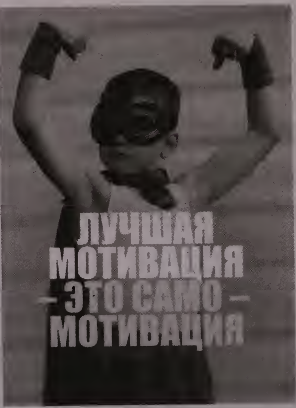
Мотивация – это таинство... Почему один ункционирующий продавец строит свои планы на ень в 7 часов утра, а другой только встает с постели в 1? Я не знаю. Это одна из тайн жизни.

дет лекция для тысячной аудитории. Один человек, ходя с нее после окончания, говорит: "Я собираюсь зменить свою жизнь". Другой, зевая, заявляет: "Я же все это слышал". Почему так происходит? Почему ба они не были затронуты услышанным в равной тепени? Другая тайна.

Миллионер обращается к тысячной аудитории: Я прочитал эту книгу, и она стала началом моей успешной карьеры". Угадайте, сколько из присутствующих возьмут и прочитают эту книгу? диницы. Разве это не удивительно? Почему каждый не воспользовался этой книгой? Еще одна тайна жизни.

Я бы посоветовал вам оторваться от всей этой массы в 90% бездельников и присоединиться к тем10% людей, кто действительно работает.

Лучшая мотивация – это самомотивация. Некоторые говорят так: "Я хочу, чтобы появился кто-то и направил меня в нужное русло". Ну а что будет, если никто не появится? Именно тогда у вас и созреет лучшая



программа действий.

Действительно, сколько раз и как бы сильно вас ни пинали, пока у вас не появится внутреннее желание что-то сделать и чего-то добиться (точнее, не чего-то, а конкретных целей), результата не будет. Поэтому запомните, что

Итак, лучшая мотивация – это самомотивация!

LICENSED, INSURED, 11 years in business

COMFORT

(206) 359-5578 **Юра и Надя**

ЧИСТКА КАРПЕТА

- Натуральные моющие средства
- Самое мощное в индустрии оборудование
- Гарантия на всю работу

Чистка вентиляции (Air Duct Cleaning)
Чистка паркета и Refinish
Чистка паром камня и плитки
Pressure washing: сайдинг, деки, бетон

СЛАВА УКРАЇНІ !



ГЕРОЯМ СЛАВА!



KYS EXPRESS

[illegible] из Рентона предлагает услуги и работу!

Услуги:
- cross docking services 24/7
(very good location I-405 & I-167)
- storage services
- delivery services
- Canada's delivery

Предложения работы:
- приглашаем на работу водителей CDL-A
(local and long distance)
- очень хорошие заработки
- постоянная работа
- нужен грузчик

[illegible] вождения минимум 1 год!

773-744-6823

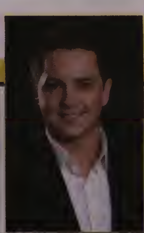
We speak Ukrainian, English and Russian



HOME LOANS

We Specialize In

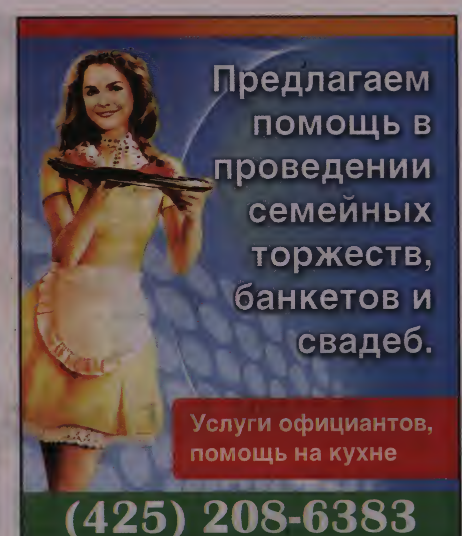
- FHA loans
- Conventional loans
- Zero down first Time Homebuyer programs
- FHA 203K Rehab loans for fixer-uppers
- Jumbo Loan financing up to 2 million
- Self employed Borrowers
- First time Home Buyers
- Manufactured home financing

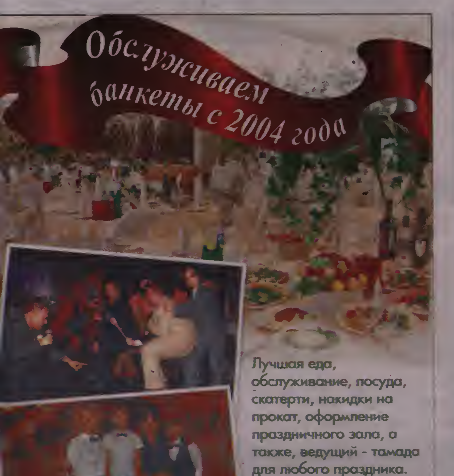


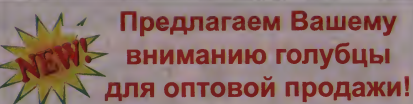
OLEG TKACH
Senior Loan Officer

Cell 425.478.7676
Fax 425.953.2918
olegt@guildmortgage.net
NMLS # 90937

Guild MORTGAGE COMPANY
NMLS ID 3274



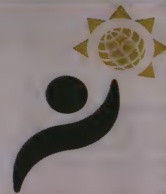




- *Вкуснейшие голубцы с заливкой по 60 шт. в трее, на любой вкус, с любыми видами мяса, а также вегетарианские.*
- *Наши голубцы облегчат труд тех, кто обслуживает большие и маленькие Parties.*
- *Вы можете заказать их на свадьбы, обручения, юбилеи, дни рождения, поминки, корпорации или церковные торжества.*
- *Вы можете также побаловать себя на выходные и не стоять у плиты, а приятно провести время с семьей, а мы позаботимся, чтобы ваша семья получила вкуснейшие голубцы к воскресному обеду.*

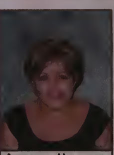
Звоните Ольге: (206) 335-1607 г. Кент.





ResCare HomeCare

Respect and Care at Home



Анжелика Нисанова
North Seattle
206-365-0118



Галина Мамчиц
Кент 253-852-1753



Наталия Ковальчук
Федерал Вей
253-214-2354

Лариса Ремешевска
Кент 253-893-1985

Уход за пожилыми и инвалидами с низким уровнем дохода

Приглашаем на работу работников по уходу на полный или частичный рабочий день

- Оплата зависит от рабочего стажа начиная с $10.15
- Оплачиваем 56 центов за милю
- Медицинская, зубная и глазная страховки $25/мес.
- Оплачиваемый отпуск
- Обучение
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)
- Равные условия работы для всех



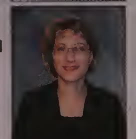
Тируи Абрамян
Такома 253-272-2521



Светлана Неволина
Белвью 425-289-1258



Алекс Бриа
Белвью 425-289-0982



Надежда Свитенькая
Еверет 425-438-2991

Kent Office 253-850-6415
26404 104th Ave SE, Suite 100 | Kent, WA 98030

Bellevue Office 425-289-1257
3633 136th Place SE, Suite 305 | Bellevue, WA 98030

Federal Way Office 253-839-3700
34709 9th Ave S Suite 600 | Federal Way, WA 98003

Everett Office 425-438-2991
6917 Evergreen Way | Everett, WA 98203

Tacoma Office 253-272-2675
747 Saint Helens Avenue, Suite 200 | Tacoma, WA 98402

www.rescarehomecare.com

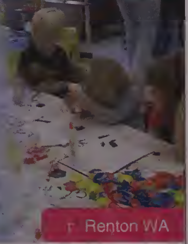


Bright Life Learning Center

Успешное будущее закладывай с детства

Двухязычный ДЕТСКИЙ САД

- 5 дней в недель
- 4-х разовое питание
- Развивающие игры
- Обучающие программы
- Уроки и физкультура
- Опытные преподаватели музыки, математики, русского и английского языков
- Рисование, лепка, аппликации
- Спортивные тренажеры
- Лицензия



г. Renton WA

Тел. (425) 445-4682

Мебель, игрушки и все используемое оборудование из экологически чистых материалов.
Ежедневная обработка центра машиной "Rainbow".
Очистка воздуха от пыли и болезнетворных бактерий.
Ингаляция натуральными маслами эвкалипта.

15405 SE 116 St
Renton, WA 98059

Расположен в лесной зоне, недалеко от Renton College и I-405 (4-5 exit)

Joyful Hearts Day Care

Лицензированный Русский Детский Садик в г. Kent

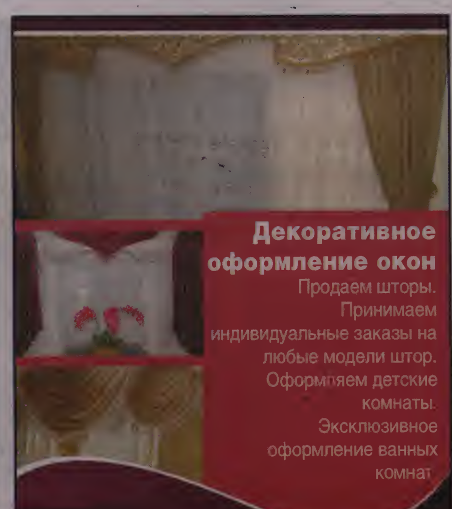


- 12 лет работы с детьми
- Уютная домашняя атмосфера
- Акцент на русский и английский язык
- Интересные игры
- Индивидуальная программа
- Возраст с 0 до 8 лет
- Обучение основам грамоты, чтения, счета
- DSHS – OK

Тел: (253) 632-6448
Тел: (253) 335-6246

23030 100th Ave. SE
Kent, WA 98031

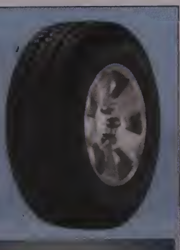
info@joyfulheartsdaycare.com





Factory Direct Tire Sales

Tire and Wheel Specialist
43 years of Quality Service



Wholesale Distributer of Tires and Wheels

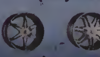
- Free Pick Up and Delivery (For Shops)
- Wheel Repair and Straightening
- Wheel Replacement (O.E. or After Market)
- Tires (Any Size)
- Wheel Alignment
- Frame Straightening
- On-Car Balance/Ride Disturbance
- We Provide Loaner Wheels and Tires
- Same Day Service (Call before 10:00 am)

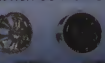
4 Way Alignment
$20.00 OFF
Retail Price
Reg. $89.00

Bring these Coupons to Save $60.00

Free Break Inspection
Free Tire Rotation
$40.00 Value

One Call Does it All.... (425) 774-5131 or (800) 822-2126
22617 76th Ave W.
Edmonds, WA 98026
(Hwy 99 @224th Next to Ranch 99 Market)



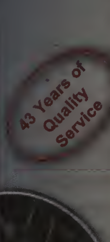
- Michelin
- BF Goodrich
- Uniroyal
- Goodyear
- Dunlop
- Continental
- Pirelli
- Yokohama
- Toyo
- Bridgestone
- Firestone
- General
- Master craft
- ...and many more

Cascade Wheel Repair

43 Years of Quality Service

Before | After

Wheel Repair Specialist



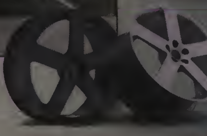


- Steel and alloy Straightening
- Polishing
- Welding and Repair
- Reconditioning back to Factory Specs
- Custom Coloring
- Machined Surfaces
- Free Pickup and Delivery

NOW ON SPECIAL
[illegible] (Most colors and Sizes)
[illegible] + [illegible]ounting and Balance

Bring this coupon for
10% off
wheel repair

10% off
Repair Price



18908 Highway 99 Suite [illegible]
Lynnwood, WA 9803[illegible]

(425) 778-467[illegible]

www.cascadewh[illegible]
customwheelrep[illegible]

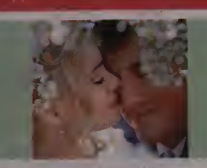
Leviticus Music
CENTER

ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР УЧАЩИХСЯ ПО КЛАССАМ:

- Гитара
- Электрогитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовные инструменты

Индивидуальные и групповые занятия, разностороннее музыкальное и творческое развитие для любой возрастной категории.

ПРЕДЛАГАЕМ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СВАДЕБ И ЛЮБЫХ ТОРЖЕСТВ



Музыкальная программа на ваш вкус в исполнении профессиональных музыкантов в любом стиле.

Разнообразный музыкальный состав, живое исполнение сделает вашу свадебную программу эксклюзивной, неповторимой и незабываемой.

ПОЛНЫЙ СПЕКТР СВАДЕБНЫХ УСЛУГ

- Планирование церемонии
- Сценарий торжества
- Ведущий программы
- Зал с профессиональным комлектом аудио-аппаратуры световой техники, и компьютерного обеспечения
- Дизайнерское оформление зала (декор, сервировка)
- Изготовление приглашений
- Составление меню на ваш вкус и приготовление пищи
- Изготовление торта, десертов
- Фото и видео
- Услуги официантов
- Услуги wedding planner
- И многое другое

звоните по телефону:
(425) 345-4591

Вы можете заказать у нас любую заинтересовавшую вас услугу в отдельности или получить полный пакет услуг, при этом сэкономив и время и деньги!

МЫ ГОВОРИМ ПО РУССКИ

EVERGREEN TIRE & WHEEL

*Rotation *Flat Repair
*Rubber Valve Stem
*Mounting *Balancing

PRICES NEW FOR SET OF 4!

P175/65R14.....$220	P205/55R16.....$285	31X10.50R15LT.....$550	LT215/85R16.....$550	P195/50R15.....$270
P185/60R14.....$240	P215/60R16.....$300	32X11.50R15LT.....$720	LT225/75R16.....$550	P205/40R17.....$330
P185/65R14.....$240	P225/55R16.....$310	33X12.50R15LT.....$750	LT245/75R16.....$600	P205/45R17.....$340
P195/60R14.....$240	P225/60R16.....$310	33X12.50R17LT.....$1150	LT265/75R16.....$650	P225/45R17.....$350
P185/65R15.....$260	P225/75R16.....$550	35X12.50R17LT.....$1250	LT235/85R16.....$600	P235/45R17.....$360
P195/60R15.....$270	P245/75R16.....$550	33X12.50R18LT.....$1350	LT265/70R17.....$720	P225/40R18.....$340
P195/65R15.....$270				P235/40R18.....$350
P205/60R15.....$270				P225/35R20.....$385
P205/65R15.....$280				P245/35R20.....$400

Prices include Mounting and Balancing

We Sell Custom Wheels

35400 Pacific Hwy South
Federal Way, WA 98003
(253) 874-5312

810 C st. SE
Auburn, WA 98002
(253) 315-0686

14019 Meridian AVE E.
Puyallup, WA 98375
(253) 678-7108

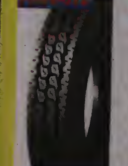
МЫ ГОВОРИМ ПО РУССКИ





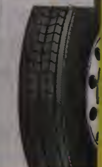
COMMERCIAL TIRE

All prices not include mounting, balancing or FET fees.



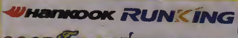


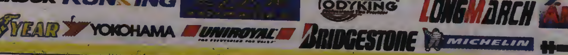




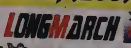
295/75R22.5 - $275.95	295/75R22.5 - $266.95	295/75R22.5 - $271.95	295/75R22.5 - $288.95	295/75R22.5 - $347.95	295/75R22.5 - $280.95	11R22.5 - 263.95	295/75R22.5 - $260.95
11R22.5 - $277.95	11R22.5 - $269.95	11R22.5 - 274.95	11R22.5 - 283.95		11R22.5 - 283.95		11R22.5 - 263.95

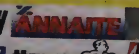
Evergreen Tire & Wheel
TEL: (253) 874-5312, (206) 225-3235, (253) 677-3159












Ваши клиники для лечения после автомобильных аварий и несчастных случаев

Детей до 10 лет с нарушениями опорно-двигательной системы мы принимаем бесплатно.

Адвокаты, как и врачи, имеют разную специализацию. Одни занимаются авариями с участием общественного транспорта, другие - с коммерческими траками, третьи - с индивидуальными автомобилями. Мы работаем со многими адвокатскими фирмами Большого Сиэтла. Позвоните нам, и мы Вам порекомендуем правильного адвоката.

Я много лет занимаюсь адвокатской практикой в Большом Сиэтле. Эта клиника всегда предоставляет систематизированную и обоснованную медицинскую документацию по каждому делу. С такими документами легко вести переговоры со страховыми компаниями и представлять дело в суде.

Адвокат, штат Вашингтон.

Мы попадали в аварию два раза. Первый раз лечились в другой клинике, не можем сказать, что лечение чем-то отличается. Примерно везде все одинаково. Однако, в первый раз мы получили очень маленькую компенсацию, так как сотрудники клиники не представили правильной документации, а выступать в суде вообще отказались. Во-второй раз мы лечились в European health center. Все лечившие меня специалисты выступали в суде, причем очень обоснованно и совершенство бесплатно. В результате, мы получили очень хорошую компенсацию. Н езря, все самые лучшие адвокаты всегда рекомендуют эту клинику

Семья, г. Такома

В офисах работает известный специалист по мануальной терапии
Alexander Kozlov, LMP
- лечебный массаж

(206) 898-8409

Bellevue
15650 NE 24th St., Suite D
Bellevue, WA 98008
(425) 747-2801

Everett
12811 8th Ave W., Suite B-103
Everett, WA 98204
(425) 513-6959

Federal Way
32812 Pacific HWY S.
Federal Way, WA 98003
(253) 874-5028

BS"D

Приходите, не пожалеете!

Уникальная возможность пообщаться со старыми друзьями и завести новых,
Зарядиться энергией, переоценить свои взгляды на жизнь,
Получить удовольствие от вкусной еды,

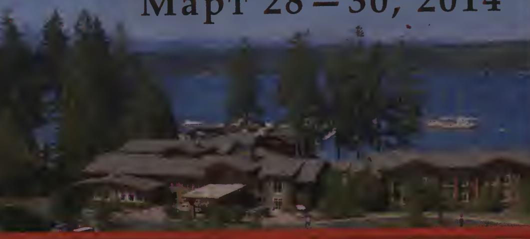
Alderbrook Resort & Spa

И многое другое....

Первый в истории штата Вашингтон...

Русский Шаббатон

Март 28 – 30, 2014



В программе:

- Всемирно известные лекторы
- Полная программа для детей
- Праздничные застолья
- Полное питание
- Роскошные номера
- Семинары на интересные темы



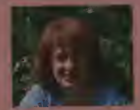


Борух Горин



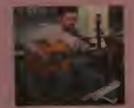
Главный редактор издательства "Книжники" и журнала "Лехаим". Руководитель Департамента общественных связей ФЕОР. Председатель правления Российского еврейского музея.

Нехама Мильсон



Врач, психолог и писатель. Создатель жизненной практики RecLife и автор книг «Любовь с первой мысли», «Путешествия по Я - Мирам».

Леонид Позен



Известный исполнитель авторской песни. Окончил Киевское музыкальное училище. Участвовал в деятельности Киевских клубов, Лауреат I Воронежского слета.

Предварительная регистрация по сниженным ценам заканчивается 31 января

Цены*

Один билет - $350 (2 человека в комнате)

Семья - $300 (с человека)

Дети - $150 (с ребёнка 4-14 лет)

Детская программа - $50 (с семьи - дети до 12 лет)

*Цены для однокомнатных двухместных номеров
О ценах на коттеджи и двухкомнатные номера звоните по телефону 206-387-3919

Места ограничены!

Семинары на темы: Супружеские взаимоотношения, как найти спутника жизни, воспитание детей, Каббала...

Детская программа: Присмотр за детьми всех возрастов во время лекций и программ, игры, развлечения, мероприятия на свежем воздухе, лотерея и поделки.

Цена включает в себя: 3 дня/2 ночи на очаровательном курорте, 6 полных трапез, буфет, лекции, живая музыка, развлечения.



Дополнительная информация по телефону: 206-387-3919
Email: rabbi@shalomseattle.org

Приглашаем на наши служения

Христианский Центр Полного Евангелия



Воскресное служение
11:00am
Молитвенное служение
7:00pm
(вторник)

Пастор
Владимир Малюта

2011 152 Ave NE, Redmond WA 98052
Телефон пастора:
206. 227. 9904

МЕБЕЛЬ и ПОЛЫ

Лучшие цены в штате Вашингтон!



СПАЛЬНИ • ДЕТСКИЕ • КУХНИ

3pc Coffe Table Set [illegible]
5pc Dining Table Set [illegible]
Sectional Sofa [illegible]
3pc Sofa Set [illegible]
Twin/Full Bunk Bed [illegible]
Twin/Full Trundel Bed [illegible]
Queen 5pc Bedroom Set [illegible]
King 5pc Bedroom Set [illegible]
Twin/Twin Bunkbed [illegible]

С доставкой*
де[illegible]али в мага[illegible]ине.

www.mfurnishings.com



ПОЛЫ • СТОЛЕШНИЦЫ • ШКАФЫ

Hardwood Floor starting at [illegible] sqft
Porcelain, Big Selection at [illegible] sqft
Huge Selection of Laminate at [illegible] sqft
Granite Countertops at [illegible] sqft
Best Prices on Carpet at [illegible] sqft
Шкафы любого типа.

We provide installation.

www.nwmagnum.com
www.nwmagnumconstruction.com





ДВА МАГАЗИНА:
501 C ST SW
AUBURN WA 98001
c. (253) 486-7943
o. (253) 329-2658

9113 NE 117TH AVE
VANCOUVER WA 98662
(971) 282-7321

M FURNISHINGS & FLOORING LLC

BELLA DENTAL



Dr. Byungkyu Son
Dr. Judy Yi

Тел. (253) 878-5366

34410 16th Ave S, Ste. 103
Federal Way, WA 98003



New Patient Exam & X-ray
With paid treatment of $225 or more.
Insurance restrictions may apply.

Implant Special
$1899
Including Crown

Принимаем большинство видов страховок, включая DSHS (для 20 лет и младше).

FREE Teeth Whitening For Life
Keep up your smile every 6 months check-up of Exam, X-rays (as needed) and Cleaning. Valid only for insured or fee for service patients. May not be combined with any other promotion offers.
Exp. 03-31-14





Full or Partial Dentures
Exp. 03-31-14

SPECIAL $700
Porcelain Crown
Exp. 03-31-14

Виктор Шендерович

Известный писатель-сатирик, драматург, журналист,
автор знаменитых «Кукол», программ «Итого» и «Бесплатный сыр»,
теле- и радиоведущий, сценарист и постановщик,
самый яркий российский публицист и оппозиционер





ИЗЮМ ИЗ БУЛКИ

Вечер иронической прозы в авторском исполнении

29 марта в 19:00

RUSSIAN COMMUNITY CENTER

2011 152 AVE NE, REDMOND, WA

WWW.ANDREBOR.COM 206-650-6999



1(888) 505-4196
Gabriel Travel
5111 College Oak Dr., Suite G, Sacramento, CA 95841
Отдых и круизы:
ГАВАИ • КАРИБЫ • МЕКСИКА
У нас дешевле!
АВИАБИЛЕТЫ:
• Москва
• Киев
• Минск
• Кишинев
и др. города
Air Ticket
Air Ticket
Ticket
N